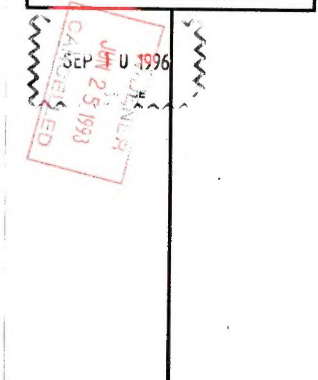

SEP 1 0 1996
JAN 2 5 1993
CANCELLED





آداب الفتاة

﴿ تأليف ﴾

علي فكري

(بالكتبخانة الخديوية)

﴿ الطبعة الثالثة ﴾

(منقحة ومضافا اليها زيادات كثيرة)

(طبع بمطبعة « اللواء » بشارع الدواوين بمصر)
(سنة ١٣١٩ هـ – سنة ١٩٠١ م)



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

أما بعد فان كان لكل عصر مايفتخر به فجدير بهذا العصر فى مصر ان يفخر بهمة أهله فى تربية البنات التى أصبحت من أقدس الواجبات عند جميع الطبقات لأنه عليها مدار نظام العائلات وتقدم حالة الامهات بعد ان كان وجوب تعليمهن بيننا نسيا منسيا بل معتبراً فى نظر الكثير أمراً فريا مع ان الدين لم يمنع من ذلك مطلقا وقد حث عليه فى قوله عليه السلام (العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة)

وأصبحنا لانرى بلداً أو مدينة فى القطر الا وقد انبث فى روح أهله مارق بهمتهم الى انشاء المدارس لتعليمهن واتخاذ أنجح الطرق لتنشيطهن بما يبشرنا بحسن مستقبل الجمعية المصرية ان شاء الله .

وكان يخالج صدرى منذ ثلاث سنوات ان أضع كتابا فى آداب الفتيات أخدم به هذا الجنس اللطيف حتى حانت لى الفرصة وصادف الهوى مافى الفؤاد فوفقنى الله الى اظهاره وجاء ولله الحمد باكورة اعمال بسيط المقال سهل المنال طمننى على نواله القبول بين الجمهور سرعة انتشار نسخه بينهم فى زمن قصير ووقت يسير .

ولما عزّ الكتاب وكثر الطلاب من أقصى البلاد الناطقة بالضاد من تونس والجزائر والعرب والشام والهند وسنغافورة وبرمانيا وكنت مشتغلا بتأليف (آداب الفتى) الذى اعددت طبعه فى هذه السنة طلب الىّ حضرة الصديق الفاضل حافظ افندى عوض أن أعهد اليه الطبعه الثانية يقوم بها على نفقته ليشاركنى فى الخدمة فأجبته لطلبه شاكراً منه الهمة وانفذت اليه الكتاب بعد أن أضفت اليه من الزيادة ما حسن وطاب

وقد رأت اللجنة العلمية بنظارة المعارف المصرية حسن فائدته فأقرته للسنتين الثالثة والرابعة بمدارس البنات فكان من ذلك ماألهج لساني ثناء وقلبي شكراً ودعاء وشجعني على إعادة طبعه

وها أنا الآن أقدم لأبناء وطني العزيز مع مزيد شكري لهم على حسن تنشيطهم لي بالاقبال على عملي أنا الضعيف (الطبعة الثالثة) من هذا الكتاب بعد أن نقحته وأضفت اليه بابا معنى في

(وظيفة الفتيات وهن امهات)

راجيا ان يستمر فيما اكتسبه من القبول والاستحسان فيتحقق بذلك مارجوته فيه من النفع العميم لهذا الجنس اللطيف زهرة الحياة وأس العمران والله ولي التوفيق

تحريراً في غرة جمادى الاولى سنة ١٣١٩   علي فكري

بالكتبخانة الخديوية

الى بنات مصر

ها كن أيتها العقيلات كتابا صغير الحجم جامعاً من القواعد الأدبية والفوائد الصحية ما يجب اليكن وعليكن معرفته والعمل به وانتن فتيات وزوجات وأمهات فانهضن من سنة الجهل واقبلن على العلم والتربية وتخلقن بالأدب وقلن بلسان واحد

﴿ لتحي المعارف والآداب ﴾

ورجائي ان ينال هـذا الكتاب منكن الرغبة والقبول فتنلن الفائدة المقصودة منه وهذا غاية المأمول

تمهيد

(فضل تعلم الفتاة)

الفتاة المتعلمة المهذبة فخر لاهلها . وعون لبعلها . وكنز فوائد ومثال أدب وكمال لبنيها . أهلها بها يفتخرون وذووها لها يمدحون وأولادها بها يسعدون .

فمن ذا الذى لا يرضى بالفتاة المتعلمة التى تدبر أموره المعيشية بالمعرفة . وتدير حركة منزله بالحكمة . ويجد فى مجالستها أنيساً عاقلا وسميراً كاملا ؟

ومن ذا الذى يجهل فضل تعلم الفتاة التى متى تزوجت ورزق الله زوجها منها ولداً أحسنت تربيته بمعارفها وأكسبته أدبا وكمالاً وصحة اذ انه يقتدى بها فى حال صغره حيث تكون قوته الحافظة فى مبدإ نموها وخاصة الاقتداء فيه متوفرة فيستفيد من مدرسته الأولى تلك المدرسة التى تديرها والدته

المتعلمة بيد الحنو والشفقة وتتبع فى سيرها ونظامها مبادىء الحكمة والكمال ؟

وانه ليسوءنا كثيراً ان نشاهد لفيفاً من أبناء جنسنا رجالا ونساء يدعون ان فى تعلم البنات مضرّة بأدابهن على ان ذلك لايكون الامن مخالطتهن البنات العاريات عن الآداب والكمالات . ومن سوء تربية أمهاتهن الجاهلات . ولكن الفتاة التى أحسنت والدتها المتعلمة تربيتها المنزلية الأولى ثم استكملت آدابها ومعارفها فى المدرسة وعرفت درجتها ونسبتها بين أبناء جنسها ووقفت على حقائق الأمور وميزت بين الحسن والقبيح والصحيح والفاسد وتزينت بحلى الفضائل والكمالات ولم تخالط الا البنات المهذبات اللواتى تربين مثلها فى مهد الفضائل فلا تكون عاقبة تعلمها كما يدعون .

فحينئذ من الغلط المحض اهمال تربية وتعلم البنات ومن يعترض على ذلك يكون أعظم عدوّ لهن وللانسانية

هذا ولو أطلنا الشرح فى الفوائد التى تنجم عن حسن تربية البنات وتعلمهن لطال بنا المقام ففى هذا القدر كفاية لذوى الافهام .

١

﴿ الأدب ﴾

ان التخلق بالأخلاق الكريمة وحسن المعاملة فى القول والفعل يسمى أدبا وانسانية . والمتصف بهذه الأخلاق وهذه المعاملة يسمى انسانا متأدبا

وعكس هـذا يكون قلة أدب وغلاظة طبع وتوحش ومن كانت هذه حالته يسمى قليل الأدب غليظ الطبع متوحشا

٢

﴿ ثمرة الأدب ﴾

ان المتأدب يحبه الله والناس ويكون سعيداً فى الدنيا والآخرة فتحسن ذكراه وتطيب سيرته وتحب رؤيته اما قليل الادب فيكون ممقوتا عند الله والناس شقيا تعيسا فى دنياه وآخرته فلا يحسن ذكر اسمه ولا ينظر لرسمه

فان أردت ايتها الفتاة ان تكون سعيدة محبوبة عند الله والناس عليك بالآداب تكسبك مكارم الأخلاق فقد قال رسول الله عليه الصلاة والسلام

﴿ أحب عباد الله الى الله أحسنهم خلقا ﴾

٣

﴿ الأدب مع الوالدين ﴾

(١) على الفتاة ان تعظم أباها وتحترمه وتقوم بواجباته فى حضرته وغيبته بطيب نفس وسلامة خاطر لتفوز برضا الله ومحبته

(٢) عليها ان تخلص فى محبة والدها باتباع وصاياه طوعا واختيارا لا خوفا واجبارا

(٣) الفتاة التى تطيع والدها وتعمل بنصائحه تنال نصيبا وافرا من الأدب والعلم وتحسن سيرتها بين أحبتها وعشيرتها

(٤) الفتاة التى تعصى والدها ولا تعمل بوصاياه تحرم من محبته لها وتذمها الناس ويغضب عليها الله وتعيش ذليلة ممقوتة

(٥) اذا جلست الفتاة بحضرة أبيها فليكن جلوسها فى غاية الأدب ولا تكثر من الضحك ولا تلمس ثيابه ولا ترفع صوتها على صوته

(٦) اذا طلبت الفتاة من والدها شيئاً فليكن طلبها بلطف ولا يصح ان يكون امام الناس واذا امتنع عن اجابة

طلبها فلا تلح عليه

(٧) لتحذر الفتاة طلب أى شئ من غير والدها ولو كان من أعز أصحابه فان هذا يشين شرفها وشرف عائلتها وتنسب به الى دناءة النفس

(٨) على الفتاة ان تحترم وتحب والدتها لأنها هى الحبيبة لها الشفوقة عليها وقد قال عليه السلام

(الجنة تحت أقدام الامهات)

---

(٩) لا يليق بالفتاة ان تعامل والدتها بالقسوة أو ترفع عليها صوتها أو تكدرها بشئ ما والا عدّت خسيسة قاسية القلب

(١٠) على الفتاة العاقلة ان تعرف لأمها واجباتها وتسعى جهدها فى ارضائها ولا تعصى لها أمرا

(١١) على الفتاة ان تحفظ عند والدتها الدراهم التى يعطيها لها والدها لتجدها وقت الحاجة

(١٢) لا يليق بالفتاة المتأدبة ان تمد يدها لشئ الا بعلم والدتها

(١٣) على الفتاة متى كبرت واشتد ساعدها ان تعين والدتها فى خدمة المنزل وخدمة والدها لتعتاد من صغرها على ذلك

٤

(الادب مع الأخوة)

(١) على الفتاة ان تكون متأدبه مع اخوتها محترمة لهم فانهم أقرب الناس اليها بعدوالديها

(٢) عليها ان تعتبر الكبارمن اخوتها فى منزلةوالديهافلاترفع صوتها عليهم ولا تنازعهم فى امر ولاتخالفهم فى وصاياهم لها فعند ذلك يحبونها ويسعون فى راحتها ونفعها

(٣) على الفتاة ان تلاطف اخوتها الاصغر منها سناوتشفق عليهم ولا تؤذيهم ولا تأخذ منهم شيئا بغير رضاهم لان ذلك يوجب كدر وغضب والديهم ويدل على نقص عظيم فى أدب الفتاة

(٤) على الفتاة ان تعامل اخوتها عموما باللطف وحسن الخلق فاذا كان معها شيء فتعطى منه أخوتها الأصاغر ولا تتركهم ينظرون اليه وبذلك تحب وتشكر

(٥) لها اذا رأت من اخوتها أمراً مخلا بالادب أن تقول لهم لاتفعلوا ذلك وتنهاهم عنه باللطف والمعروف وتعرفهم ضرره وتبين لهم طريق الصواب

(٦) على الفتاة العاقلة أن لاتتكلم أمام أبيها أو أمها فى حق اخوتها لئلا تتعود على الفتنة التى هي أشد من القتل

٥

(الأدب مع الأقارب)

(١) على الفتاة محبة واحترام اقاربها وهم اعمامها وعماتها واولادهم. واخوالها وخالاتها واولادهم. لانهم اقارب ابيها وامها وهم يحبونها ويريدون سعادتها وراحتها وهناء عيشها

(٢) على الفتاة زيارة مريضهم والسؤال عمن يغيب منهم والفرح لفرحهم والحزن لحزنهم

(٣) على الفتاة ان تعتنى بكل خدمة يكلفها بها اقاربها

(٤) عليها معاملة الكبار من أقاربها معاملتها لوالديها والصغار منهم معاملتها لاخوتها ليكونوا راضين عنها ممنونين منها

٦

(الأدب مع الجار)

(١) على الفتاة محبة واحترام جيرانها القريبة بيوتهم من بيت والديها لانهم أقرب الناس اليها بعد اقاربها ويشاركون والديها فى الفرح والحزن ولا يتأخرون عن قضاء ما يلزم لهما

(٢) عليها ان تتودد اليهم كلما سنحت لها الفرصة وزيارة مريضهم والسؤال عمن يغيب منهم والاشتراك معهم فى افراحهم واحزانهم

(٣) عليها مراعاة حقوق الجوار والقيام بخدمة جيرانها جهد المستطيع ومعاونتهم عند الضرورة وارادة الخير لهم والاحسان اليهم

٧

(الأدب فى المنزل)

(١) على الفتاة ان تحسن المعاملة مع من بمنزل والديها عموما ولتكن فى معاملتها لهم عنوان اللطف والبشاشة والتواضع

(٢) لا ينبغى لها ان تؤذى احدا من الخدم اوتهينه بكلام مؤلم لان ذلك يدل على نقص عقلها وسوء تربيتها

(٣) لا ينبغى لها ان تخالط الخدم او تطيل معهم المحادثة لأن هذا يحط من قدرها ويسىء ادابها

(٤) اذا طلبت من احد شيئا اووعدته بالمساعدة فى امر يجب ان تقول له ولو كان خادما :

(من فضلك افعل كذا ـ اصنع معروفا ـ ارجوك)

فان هذا مما يزيدها اعتبارا ووقاراً بل يكون فى الغالب اعظم سبب لنوال ما تطلبه

(٥) لا ينبغى لها ان تلعب بادوات المنزل كما لا يليق بها ان تمرجح فى الدرابزين او الباب اذ ربما تقع فيكسر احد اعضائها و يصيبها ألم واقل ما فى ذلك وساخة ثيابها التى يجب ان تحافظ على نظافتها

(٦) ليس لها ان تتخذ السطح محلا للجلوس او موضعا للّعب لأن الشمس تغير لونها ولربما اصابتها الحمى او الصداع

(٧) لا يصح ان تخبر احدا من الناس بشئ من الأمور التى تقع فى المنزل ولا تفش سر احد من عائلتها (أسرتها)

٨

(الأدب فى المدرسة)

(١) عليك ايتها الفتاة العاقلة الذهاب الى المدرسة كل يوم مبكرة لتلقى العلوم النافعة والأشغال اليدوية لتكونى سيدة مهذبة

(٢) متى استيقظت من نومك فابتدئى بغسل يديك وفمك وانفك ووجهك واذنيك ونشفيها بالفوطة جيدا ثم مشطى

شعرك والبسى ثيابك النظيفة اللائقة

(٣) اجلسى فى المدرسة بكل ادب وسكون والتفتى لسماع ما يلقيه معلمك ومعلمتك ولاتحادثى أثناء الدرس فتفوتك الفائدة

(٤) اجهدى نفسك واصرفى وقتك فى تعلم العلوم واقتطاف ثمرة الآداب لتتقدمى وتحوزى بذلك الفخر والكمال.

(٥) ان لم تجتهدى فى صغرك وتتعلمى وتتربى فانك متى كبرت تعيشين عيشة تعيسة لا ترضى بها الا الجاهلة المسكينة

(٦) احترسى كل الاحتراس على كتبك وكراريسك واوراقك وجميع ادواتك المدرسية وحافظى دائما على نظافتها فان التلميذة الطيبة تعرف بذلك

(٧) اياك ان تمسحى القلم فى ملابسك او فى شعرك

(٨) احذرى من مص الحبر بشفتيك فان ذلك مخالف للأدب ومضر بالصحة

(٩) اياك وتلويث اصابعك بالحبر واذا تلوثت رغما عنك فعليك بغسلها فى الحال وحافظى على نظافة ملابسك

(١٠) اذا أردت التفسح أو اللعب فى أوقات الفسحة أو

الفراغ من الدرس وأيام البطالة فيكون بغاية الأدب والاعتدال

(١١) يلزم أن يكون لعبك وفسحتك فى الأماكن النظيفة حرصاً على نظافة بدنك وملابسك

(١٢) لا يلزم اللعب فى التراب أو فى الأماكن القدرة فانه يتولد منها أمراض كثيرة فى العينين

(١٣) لا تلعب فى الشمس لانها اذا كانت قوية تضر برأسك وعينيك

(١٤) بعد انصرافك من المدرسة وذهابك الى البيت لا تصحبي البنات غير المهذبات ولا تلعبي فى الشوارع ولا تقفي للتفرج على الدكاكين والاسواق بل اذهبي معتدلة فى طريقك بكل أدب واحتشام حتى تصلي المنزل بسلام

(١٥) متى دخلت المنزل فحيي أباك وامك وقبلي أيديهما ثم اذهبي لغرفتك ورتبي كتبك وكراريسك التى احضرتها معك من المدرسة للمذاكرة واقعدى بغاية الأدب ولا تعاكسي اخوتك

٩

﴿ الأدب مع المعلمين والمعلمات ﴾

(١) على الفتاة ان تعظم معلميها ومعلماتها الذين يربونها ويرشدونها الى مابه تصير سيدة عاقلة مهذبة

(٢) على الفتاة أن تعمل بنصائح معلميها ومعلماتها وتعرف فضلهم وتجتهد فى الحصول على مايلقونه عليها لأن المعلم فى منزلة الأب والمعلمة فى مقام الأم

(٣) يجب ان تجلس أمام معلمها أو معلمتها فى غاية الأدب والانتباه والاصغاء والسكون

(٤) لاينبغى لها وقت الدرس ان تلعب بيديها أو تخبط برجليها أو تلتفت وراءها أو تشتغل بمحادثة غيرها

(٥) اذا سألها المعلم أو المعلمة سؤالا ما فلتقف وتجعل يديها بجانبيها بلياقة وبعد أن تفهم السؤال جيداً تجيب عليه اجابة حسنة بصوت مقبول وكلام معقول

(٦) لها أن تسأل معلمها أو معلمتها عن كل مسألة لم تفهمها لكن بدون الحاح بل بأدب ولطف

(٧) لاينبغى لها ان تخطئ معلمها أو معلمتها فى امر بل تعتبر

بنصائحها المفيدة وتعمل بما يرشدانها اليه من الأعمال النافعة الممدوحة والأمور المحمودة

(٨) لا ينبغى أن تشتغل أثناء الدرس بدرس آخر بل تتفرغ فى كل حصة لدرسها

(٩) عليها ان تجتهد فى دروسها ليحسن معلموها الشهادة فى حقها

١٠
(الأدب مع التلميذات)

(١) يلزم الفتاة ان تعامل تلميذات مكتبها بالأدب والمعروف وان تعتبرهن فى منزلة اخواتها لمشاركتهن لها فى حياتها المدرسية

(٢) من حسن المعاشرة ان تكلمهن بحلم وتقابلهن ببشاشة ولطف وتظهر الفرح لفرحهن والكدر لكدرهن

(٣) اذا رأت فتاة من احدى رفيقاتها امورا مغايرة للأدب فلتبتعد عنها بالمعروف لئلا تسرى اليها اخلاقها فتقع فى المذمة مثلها

(٤) لا يصح لها ان تتعاظم على قريناتها ولا تمدح نفسها امامهن

بل يجب ان تكون متواضعة وان تجتهد فى تحسين افعالها
واصلاح حالها لتمدحها الناس

(٥) لا يجوز لها ان تخوف رفيقاتها بالكلام أو باليد او بالاشكال
ولا تخبرهن باخبار مزعجة مكدرة

(٦) اذا اجتمعت برفيقاتها فلا تكثر اللعب معهن وتبتعد عن
جميع الأمور المغايرة للأدب

١١
(آداب المصاحبة)

(١) الفتاة مهما بلغت من العلم والأدب يكفى فى تغيير خلقها
الاختلاط ببنت واحدة سيئة التربية ليذهب سدى تعب
الأهل والمعلمات فلتتخذ الفتاة من ذلك موعظة وتجتنب
مخالطة البنات الغير المهذبات

(٢) على الفتاة احترام رفيقاتها والاعتناء بهن والاهتمام بامورهن
فان ذلك داع لبقاء الصحبة بينهن

(٣) على الفتاة الصادقة ان تخلص لرفيقتها وتصدق معها فى
المودة لدوام رابطة المحبة

(٤) الصديقة الحقيقية هى التى تشترك مع صديقتها فى احزانها

ومسراتها وتقاسمها حلو المعاشرة ومرها

١٢

(آداب الوجه)

الوجه مرآة النفس ودليل على شفقة القلب وقساوته فلتكن ايتها الفتاة هيئة وجهك موافقة للأحوال وعليك مراعاة الآداب الآتية

(١) متى خاطبت احدا فلاتحولى نظرك من جهة الى اخرى

(٢) لاتحسن الطلاقة فى وجه المتألم ولا الضحك فى وجه المغضوب

(٣) ان كنت بحضرة سيدة حزينة فتجنبي التبسم والضحك ولا تتكلمى معها الا بما يطيب خاطرها ويلطف احزانها ويخفف آلامها

(٤) اذا كنت فى مجتمعات الأفراح والسرور فاظهرى كل بشاشة واحترسى من الافراط فى الضحك والهزل وكونى بغاية الحشمة والكمال

(٥) تجنبي تقطيب الوجه والتكشير وكل مايدل على الطيش ويوجب الاستهزاء

(٦) لتكن الفتاة مع رفيقاتها طلقة الوجه سمحة الخاطر لعدم حبس حريتهن فى المحادثة والمعاملة

١

(نظافة العيون وصحة النظر)

(١) يجب الاعتناء بغسل الوجه والعينين بالماء الرائق والصابون فى كل صباح

(٢) يلزم طرد الذباب بعيدا عن الأعين لانه واسطة العدوى فى الرمد كما انه يجب توقى الأتربة والغبار وبالاجمال ينبغى الاهتمام فى ابعاد كل مايضر النظر

(٣) يتجنب اطالة النظر فى الاشياء الدقيقة اى الرفيعة جدا وكذا فى الأنوار الساطعة الباهرة مثل نور القمر وعين الشمس لأن ذلك يضر البصر

(٤) اصح الألوان للنظر الأزرق والأخضر واما الأحمر والأبيض فانهما يتعبان البصر

(٥) فى وقت المطالعة يجب ان تكون المسافة بين العينين والكتاب شبرا اوازيد وان يأتى النور من الجهة اليسرى لامن الأمام

١٣

(آداب الفم)

(١) متى تكلمت ايتها الفتاة فلا تطبق أسنانك بعضها على بعض

(٢) ليكن صوتك متوسطا لا مرتفعا ولا منخفضا

(٣) تكلمى دائما بروية وهدو بعبارات واضحة لطيفة مختصرة ونطق حسن

(٤) اعلمى ان الانسان باصغريه قلبه ولسانه . واللسان عضو وضع للتعبير عما فى القلب وبه يعرف الانسان وتقدر معارفه وتعلم آدابه وخافى اخلاقه من حلم وغضب ورقة وخشونة وكمال ونقص فاستعملى لسانك فى صدق القول وحسن المعاملة واحفظيه من قبح الكلام وسيئ الاحاديث فبذلك تبرهنى على حسن ادبك وتمام عقلك وفى الأمثال (يعرف الانسان بحلاوة اللسان . وسلامة الانسان فى حفظ اللسان)

---

(٥) اياك وقرض اضافرك باسنانك ومسح شفتيك بلسانك او ضم شفتيك على اسنانك فذلك مغاير للأدب

(٦) من الأدب عدم التجشى (التكرع) امام الحضور والتثاؤب

بدون وضع اليد على الفم بل يجب ان يستر الفم ببطن
اوبظهر اليد اليمنى او بظهر اليد اليسرى او بمنديل مع امالة
الوجه وكذا وقت السعال

(٧) يتجنب التكلم وقت التثاؤب والسعال

(٨) اذا تكرر التثاؤب بحضور اناس فالأليق الخروج من
محل الاجتماع لعدم اقلاق راحة الحاضرين

(٩) يلزم الاحتراس وقت التكلم من خروج اللعاب من الفم
ووقوعه أمام الحاضرين

(١٠) تتجنب الفتاة تحريك لسانها أو شفتيها وقت الكتابة أو
الخياطة فان ذلك يعيبها

(١١) يتجنب البصق على الارض أو على الحيطان أو من المنافذ
واللائق أن يكون فى المنديل أو فى المبصقة المعدة لذلك

(١٢) لايليق بالفتاة شرب الدخان مطلقاً فانه فضلا عن
كونه يوسخ الفم ويقبح رائحته مضر بالصحة. فاذا قدمت
لها { سجارة } لايجوز أن ترفض بل تعتذر وتبدى
شكرها باحترام

١٣
﴿ نظافة وصحة الفم ﴾

(١) يمضمض الفم كل صباح بالماء النقى الطاهر

(٢) ينبغى لحفظ الأسنان ان تنظف كل حين لاسيما بعد تناول الأغذية وذلك بواسطة الخلة أو منظف الأسنان أو بقطعة من الريش مثلا

(٣) ينبغى الاعتناء بغسل الفم وتسويكه بالمسواك وغسل الفم لايكون فى الصباح فقط بل بعد تناول كل طعام

(٤) لايجوز صحياً شرب الدخان لانه سم بطئ وكفى بذلك نصحا لتجنبه .

١٤
﴿ آداب الأنف ﴾

(١) ينبغى عند التمخط مراعاة الحشمة والأدب ولا يليق التمخط باليد ثم المسح فى الحيطان أو الثياب أو على الأرض بل يستعمل المنديل ولا يصح استعمال منديل الغير

(٢) اذا دعتك الضرورة للتمخط وقت الأكل فابعدى

رأسك واخطى بدون ضجة فى منديلك بحيث لايسمعك أحد

(٣) لاينبغى وضع الأنامل فى الأنف فان ذلك مخالف للأدب

(٤) اذا لزم الحال للسلام وقت التمخط فيكون بحنى الرأس فقط

(٥) وقت العطاس يجب ان يلفت الوجه عن مقابل من يكون حاضراً مع وضع المنديل على الوجه فان ذلك أليق وأظرف

٣

﴿ نظافة الأنف وصحه الشم ﴾

(١) يجب الاعتناء بتنظيف الأنف جيداً بالماء فى أوقات الغسل وبالمنديل فى غيرها

(٢) شم الأزهار والروائح العطرية النقية تنعش الجسم الا ان كثرتها تحدث صداعا ويمكن ان يستعاض عن هذه الأعطار بشم مسحوق الكافور فهو مضاد للتنبيه العصبي وللتشنج وللعفونة

(٣) شم الروائح الكريهة يحدث تنبيهاً سيئاً للمخ وتأثيراً مضراً للعصب فيبتعد عنها

١٥

﴿ آداب السمع ﴾

(١) خلق الله لك أذنين لتسمع بهما الاصوات ولتقتطف الأحاديث والأخبار فاسمع كلام ربك وأحاديث نبيه واعمل بها واسمع كلام أبيك وأمك ومرشديك تنال السعادة والرضوان

(٢) اعتن بنظافة الأذنين وصيانتهما من سماع القبائح لانهما تصل للعقل وتؤثر فيه تأثيراً سيئاً

(٣) اذا سمعت أحداً ينم على أحد او يغتابه فلا تشتركى معه فى حديثه السيئ فان كان أكبر منك سناً وقدراً فالزمى الصمت امامه بوجه عبوس علامة على عدم رضاك بهذه الحالة وان كان من أمثالك فابدى له النصيحة بالابتعاد عن مذمة الناس . وان كان أصغر منك سنا فازجريه على فعله هذا لكيلا يعود له مرة أخرى

(٤) اذا سمعت حديثاً فاياك ان تنقليه الى أحد لئلا تكونى

مفتاح الفتنة وسبب الشرور والمخاصمات

(٥) لا تسترق السمع خلف الباب فان هذا يعد خيانة يوبخك عليها الضمير ويعاقبك عليها قانون الادب

٤

﴿ نظافة الأذن وصحة السمع ﴾

(١) يجب تنظيف الأذنين جيدا باستعمال قطعة العاج مثلا المعروفة بهلال الأذن وتنشيفهما حال القيام من النوم مع تنشيف الأجزاء الظاهرية بقطعة من القماش الناعم

(٢) عند غسل الوجه يغسل باطن وظاهر الأذنين وينشفان في الحال باعتناء لان الاهمال في غسلهما يكون سبباً لثقل السمع

(٣) لتتنبه الفتاة وتحذر من استعمال القرط ﴿ الحلق ﴾ الطويل أو الثقيل لانه فضلا عن قبح منظره يسبب أحيانا التهابا في شحمة الأذنين ولربما يجرحها

(٤) عند ثقب شحمة الأذنين ينبغى وضع فتلة من الحرير أو الكتان لحين تمام الشفاء ثم يستعمل القرط

(٥) أصوات المدافع والأصوات الشديدة تضعف السمع

فيبتعد عنها

(٦) الأصوات الموسيقية والأصوات المطربة تقوى السمع فيستحب سماعها ولكن الانقطاع الى سماع الأغانى والاشتغال بها شغل للبال واضاعة للوقت وصرف للقوة وتشتيت للفكر وتكدير للاحساس

١٦

﴿ آداب الأيدى ﴾

(١) صونى يديك عن الأذى ولا تمد يدك لأخذ شئ لاحق لك فيه لان هذا يعد سرقة

(٢) لتتجنب الفتاة اللعب بالايدى والتصفيق بهما أو وضعهما على الوجه أو على الشعر فان ذلك مخل بآدابها

(٣) تمتنع الفتاة من تقليم أظافرها أمام الناس ومن فرقعة أصابعها أو تشبيكها مراعاة للكمال والأدب

(٤) تستعمل الفتاة يدها اليمنى فى السلام والأكل والكتابة وغير ذلك لانها أفضل من اليسرى وقال الله تعالى (فاما من أوتى كتابه بيمينه فسوف يحاسب حسابا يسيراً وينقلب الى أهله مسروراً)

٥

﴿ نظافة الأيدى ﴾

(١) تغسل الأيدى كل يوم صباحا وقبل الأكل وبعده وعند ما يلمس بها أشياء قذرة

(٢) يحترس وقت غسل الأيدى من بل الملابس

(٣) يجب تنشيف الأيدى جيدا بالفوطة لا بالمنديل

(٤) يلزم نظافة الأظافر دواما بازالة مايجتمع تحتها من الوساخة

(٥) يجب تقليم الأظافر بالمقراض { المقص } فلا تكون قصيرة جدا ولا طويلة

١٧

﴿ آداب الشعر ﴾

(١) ان الاعتناء بالشعر يليق بالفتاة المهذبة كما ان الاهمال بتركه مسدولا على كتفيها تلام عليه

(٢) ان أحسن حالات تضفير الشعر هو ان يقلب على الجبهة ويمر به خلف الأذنين ليكسب الوجه الهيئة العذرية والرونق الحسن

(٣) ان تجعيد الشعر وكيه واضافة الشعر المستعار (الشعر

الغيرة) اليه والاهتمام بصفه على انحناآت مختلفة وتفريعه فروعا متنوعة ووضعه على هيئات متعددة لمن شأن الفتيات المعجبات اللاتى لايفتكرن فى تزيين نفوسهن بالكمالات وتنوير عقولهن بالآداب

(٤) ليس من الأدب الزيارة والشعر رخى مسدول فلتحذر الفتاة ذلك

(٥) لعب الفتاة بشعرها خصوصا امام الناس يدل على طيشها وقلة عقلها

٦

﴿ نظافة الشعر وصيانته ﴾

(١) يلزم لحفظ الشعر الاعتناء بنظافته وتسريحه كل يوم ووقايته من الاوساخ

(٢) لاينبغى تضفير الشعر بقوة فان ذلك مضر به ومقصر له والأحسن ضمه ضفيرة واحدة أو اثنتين مع الرفق به وقت التضفير

(٣) لتبتعد الفتاة عن استعمال الأدهان المحسنة للون الشعر أو الأدوية التي يزعم أصحابها انها تطيل الشعر وتقويه أو

الأدوية التى تزيل الشعر لجميعها فضلاً عن عدم نفعها مضرة بالصحة

١٨

﴿ آداب الرأس ﴾

(١) يجب ان تتعود الفتاة على حفظ رأسها مستقيمة فلا ترفعها ولا تخفضها ولا تميل بها الى احدى الجهات ولا تسندها باليد ولا تهزها وقت التكلم أو القراءة أو الكتابة

(٢) لا يليق أدبيا حك الرأس باليد « الهرش » امام الحضور

(٣) لا يليق بالفتاة الكاملة المهذبة ان تخرج ورأسها مكشوفة أو ظاهر جزء منها أو موضوع فوقها مايسمى عند الاتراك (بالباشلق) الشبيه بالقلنسوة فان هذا فضلا عن قبح منظره مغاير للكمال والأدب

٧

(نظافة الرأس والجسد وصحة الجلد)

(١) ينبغى الاستحمام ولو فى كل أسبوع مرة مع الابتداء بغسل الرأس

(٢) الحذر من التعرض للبرد أو الهواء وقت الاستحمام أو بعده

(٣) يلزم ان يكون الاستحمام بالصابون والليف لازالة الوسخ الذى يتكون على الجسم من العرق

(٤) ينبغى اذا لم يستعمل الماء بارداً فى أيام الصيف ان يكون فاتراً كما يستعمل فى الشتاء أما الحار فانه يضعف الجسم وان كان أفيد لنظافته

(٥) لا ينبغى الاستحمام بعد الأكل الا بعد مضى ثلاث ساعات على الأقل خشية الوقوع فى الأمراض الخطرة

(٦) يجب بعد الاستحمام تنشيف الجسد جيداً

(٧) نظافة الجسم واجبة شرعا ولها مزايا صحية أدبية فضلا عن ان تنظيف الجسم يشرح الصدر ويكسبه نشاطاً وقوة

(٨) يحسن كثرة غسل الوجه واليدين والقدمين وقت الحرارة الشديدة

﴿ تنبيهات ﴾

(١) يلزم تناول كسرة صغيرة من الخبز قبل دخول الحمام ويجب عدم المكث فيه أكثر من ساعة

(٢) يلزم الاحتراس الكلى والتدثر الجيد أثناء الانتقال من القاعات الحارة الى الفناء لان الفرق بين حرارتيهما عظيم

(٣) لا يلزم الشخص ان يخرج من الحمام بعد لبس ملابسه مباشرة بل يستريح عشر دقائق على الأقل

(٤) لا يلزم بعد الاستحمام استعمال المشروبات المثلجة فانها تحدث خطراً فى الجسم المكتسب حرارة من الحمام

(٥) لا بأس بتعاطى فنجان من الشاي أو القهوة فاتراً أو تناول القليل من الفواكه الخفيفة التأثير كالبرتقال والكريز

﴿ وصايا لأجل استعمال الماء البارد ﴾

(١) كلما اشتدت برودة الماء كانت نتيجته حسنة لاسيما لتقوية الجسم وتدفئته

(٢) كلما تزايدت حرارة الجسم عند الشروع فى استعمال الماء البارد كان مفعوله حسناً

(٣) متى كان الجسم بارداً وكانت به قشعريرة يتجنب الاغتسال بالماء البارد ويجب تدفئة الجسم إما بالحركة او بالرقاد فى الفرش

(٤) ينبغى ان تكون مدة الاستحمام بالماء البارد قصيرة بحيث لا تتجاوز الدقيقة وهذه القاعدة يجب مراعاتها سواء غسلت بعض جسمك او كله

(٥) عند الاغتسال بالماء البارد لايسوغ استعمال الطرق العنيفة كالفرك والضغط ولكن يجب التلطف والاعتدال لاسيما مع الضعفاء والمرضى

(٦) بعد الاغتسال بالماء البارد لايجوز تنشيف الجسم بل يجب على المغتسل ان يغطى نفسه بثياب ناشفه ثم يمشى او يعمل عملا يدويا فان لم يقدر فليرقد فى فراشه الى ان ينشف الجسم تماماً

(٧) ان جميع انواع الاغتسال بالماء البارد لا ينتج عنها اقل ضرر بل مفيدة للصحة

١٩

﴿ آداب الجلوس ﴾

بالنظر لهيئة جلوس الفتاة ووضع اعضائها الطبيعية يحكم على طبعها وآدابها فعليها ان تراعى فى جلوسها الآداب الآتية :

(١) يلزم ان يكون جلوس الفتاة باللياقة والأدب لتكون محترمة موقرة

(٢) يجب ان تجلس الفتاة امام الحاضرين بنهاية الاعتدال فلا

يليق بها ان تحنى او تتكئ على كرسى او تطرح نفسها على مقعدة او كنبة (اريكة) فلا يسمح بهذا الجلوس الا لمن كانت بها علة او مرض

(٣) يجب ان تقعد فى المحل اللائق بها وان تبتعد فى جلوسها عمن هو اكبر منها سنا احتراما لمقامه

(٤) لا يسمح للفتاة ان تهتز على الكرسى (الهزاز) امام الحاضرين ولا بأس من ذلك بعد الأ كل على انفراد

(٥) من المغاير للأدب ان تلف الفتاة ساقيها على بعضهما وهى جالسة او تضع قدما على الأخرى او تضعهما بأسفل الكرسى او تحك بهما الأرض . ولا يليق ان تجلس على الكرسى باعوجاج

٨

(الجلوس الصحى)

(١) لتعلم الفتاة ان جلوسها منحنية كالعجائز يضر بصحتها ضررا بليغا مع كونها عرضة للجلوس عدة ساعات للمطالعة والخياطة

(٢) فى حالة الجلوس لا تكون الركبتان متباعدتين او متقاربتين

كثيراً . وفى حالة الوقوف تكون القدمان متجهتين للخلف قليلا والكتفان متباعدين نوعا ولا يحسن رفع الأكتاف

(٣) الوضع المناسب لجلوس الفتاة وقت الكتابة هو ان تكون القدمان موضوعتين وضعا مستويا على الأرض والساق عموديا على الفخذ والفخذ عموديا على الجذع

٢٠

(آداب المشى)

(١) ينبغى ان يكون مشى الفتاة معتدلا لا سريعا ولا بطيئا وتكون خطواتها طبيعية

(٢) ان جر القدمين واهمال نقلهما يجعل المشى بطيئا ثقيلا مضادا للكمال والاعتدال

(٣) المشى السريع ناشئ عن الخفة والطيش بحيث ترى الفتاة كأنها طائرة فى الهواء فلا تمس الأرض الا باطراف اصابعها وهذا مما يدل على قلة احترامها لنفسها

(٤) ان سرعة الفتاة فى مشيها مع تمايلها وتبخترها وهز رأسها بدون انقطاع وتحريك يديها وذراعيها وجسمها تحمل الناظر لها على الاستهزاء بها

(٥) اذا كانت الفتاة وحدها اومع غيرها يجب ان تنظم مشيها وترتب سيرها ليدل على طيب اصلها وحسن تربيتها

(٦) مما ينافى الحشمة والكمال امعان الفتاة نظرها وهى سائرة فى العربات والشبابيك والمارين او وقوفها على الدكاكين والمحال للتفرج

(٧) من القبيح التكلم فى السير . والتنكيت والاستهزاء بمشى الغير او بملبوسه

(٨) من العوائد الحميدة المتبعة عند كرام العائلات الشرقيه ان تصطحب البنات عند خروجهن بمن تستأنس بهن فى طريقهن

(٩) البنات اللاتى لاتجد من يصحبهن من اهل او قريب او تابع عليهن ان يتخذن من انفسهن رفيقة صادقة لا تفارقهن اينما كنّ وحيثما سرن وهذه الرفيقة الكريمة هى الاعتدال المتين والتأنى فى السير فان هيئة الكمال

والاعتدال فى السير يحملان الغير على احترام صاحبتهما

(١٠) لاتمش فى وسط الطريق بل كونى دائما فى الجهة اليمنى لوجهة سيرك لتكونى بعيدة عن المصادمات وخطر العربات

(١١) لاتسع بقدميك لاساءة احد من الناس او لقضاء غاية دنيئة بل اسع فى الخير تنالى خيرا . وقال تعالى :

(وان ليس للانسان الا ماسعى وان سعيه سوف يرى)

٩

(نظافة القدمين)

(١) من الضرورى الاعتناء بنظافة الأقدام جيدا وغسلها كل يوم بالماء الرائق والصابون

(٢) ان الاهمال فى غسل الأقدام وملازمة الجوراب لها يضرها ويحدث فيها رائحة كريهة فينبغى خلع الجوراب فى وقت الراحة من العمل كما انه لايجوز النوم به لراحة القدمين

٢١

(آداب النوم)

(١) يجب ان يكون النوم على الفراش بكيفية تجمع بين اللياقة والأدب والراحة

(٢) على الفتاة الاجتهاد فى نظافة المخادع وترتيبها وفرش الأسرة بهيئة منتظمة لاسيما حال النهوض من النوم

(٣) على الفتاة التعود على تحية والديها قبل النوم وبعده قياماً بشعائر الاحترام واداء للواجب لان للأهل فضلا فى نعمة وجودها وحسن تربيتها والاعتناء بأمورها كما ان للمعلمات فضلا فى تزيين عقلها بالآداب والكمالات

١٠

(النوم الصحى)

(١) النوم هو طلب طبيعى يقصد منه الراحة من الأتعاب وهو ضرورى لاعادة مافقده الانسان من القوة أثناء العمل

(٢) يجب ان يتخذ للنوم ملابس مخصوصة تكون متسعة لتمام الراحة

(٣) ان أحسن الأوقات للنوم الليل لانه مستوف الشروط اللازمة للهدو والسكينة فمن يمكس وقت النوم أى يستبدل الليل بالنهار يخالف بذلك القانون الصحى والنظام الطبيعى ولا تحصل له الراحة المطلوبة

(٤) ان أحسن الأوضاع للنوم ان يكون على أحد الجانبين أو عليهما بالتعاقب والأفضل ان يكون على الجانب الأيمن

حيث بهذا تحصل الراحة ويتوقى ضغط الكبد على المعدة والقلب والرئة

(٥) ان النوم على الظهر يوجب الاستغراق {أى النوم الكثير} ويحصل لمن ينام على هذا الوضع الحالة المعروفة بالكابوس فتتخيل له فى منامه أحلام مكدرة كرؤية ثعبان أو أسد وكان فوقه حملا ثقيلا

(٦) ان النوم على الصدر والبطن لا يليق أدبياً ولا صحيا فضلا عن مضايقته للتنفس واستلزامه لرؤية أحلام متعاقبة مزعجة

(٧) يجب ان يضع النائم رأسه على مخدة لينة لا يزيد ارتفاعها عن الفرش أكثر من ٦ سنتيمترات توقيا من امتناع الدم عن الدماغ أو ورود كمية كافية اليه

(٨) يجب ان لا يثنى الرجلين واليدين بل الأولى ان تبسط الايدى بجانبى الجذع

(٩) يمتنع عن تغطية الوجه لان ذلك يحدث للسل وفقر الدم والاصفرار بسبب عدم تجدد الهواء واستنشاق الهواء المنفرز المفسد للدم

(١٠) يجب ضبط أوقات النوم فالرقاد يكون نحو الساعة

العاشرة الافرنجيه مساء والقيام فى نحو السادسه صباحاً

(١١) لا يلزم ان تكون مدة النوم طويلة منعاً للخمول و الكسل وضعف الجسم ولا يمنع الانسان من النوم مدة كثيرة .

(١٢) مدة النوم ست ساعات لمن كان عمره فوق الثلاثين سنه وأقل من ذلك للشيوخ وثمان ساعات للشبان وتحتاج النساء الى النوم أكثر من الرجال وكذلك الأطفال الحديثو السن

(١٣) لا يجب اطالة السهر لانه يمنع الانسان من النوم الكافى لراحته فتلم به الآلام وتضايقه الاسقام وتستولى عليه الأمراض المختلفه . والمداومه على السهر تنتهى بالانسان الى الجنون

(١٤) يستحسن السهر قليلا مدة الصيف لنشاط الجسم

(١٥) يجب التحفظ من البرد بالتغطية مدة النوم التى فيها تقل حركة الجسم فتقل تبعا لها حرارته ويسرى البرد فى اعضائه الباطنية فيؤثر عليه . واذا كان هذا التأثير عظيما

يحصل منه الزكام فالاسهال فالنزلة المعدية فالروما تسم (اوجاع المفاصل)

(١٦) يجتنب التعرض للهواء المطلق مدة النوم فيجب اغلاق النوافذ (الشبابيك) عند الرقاد ولا يصح النوم على السطح مطلقا منعا للرطوبة المضرة بالجسم المسببة للأمراض

(١٧) لايجوز الازدحام فى غرفة النوم متى كانت صغيرة وابوابها ونوافذها مغلقة لاكتساب تمام الراحة

(١٨) ان تجديد هـواء غرف النوم كل صباح وبعد كل نوم بفتح الأبواب والنوافذ لمن الأمور الصحية

(١٩) لايجب ايجاد روائح عطرية شديدة او ازهار او فـواكه بغرفة النوم فان ذلك مضر بالصحة

(٢٠) يجب ان لاينام الانسان الاهادئ البال والافـكار خالى الذهن من الاكدار والعقل من التأثيرات الشديدة مفرحة كانت او محزنة وان يريح باله من الحقـد والولوع بأمر من الأمور الموجبة لشدة الانشغال فبذلك يحصل على تمام الراحة

٢٢
(آداب الأكل)

ان التربية الحقيقية للفتاة تظهر على المائدة لان عوائد الأكل أكثر عرضة للانتقاد من غيرها فتعرف الفتاة ان كانت حسنة التربية ام سيئتها وقت الأكل فينبغى حينئذ على الفتاة مراعاة الآداب الآتية

(١) يجب ان تغسل الفتاة يديها قبل الأكل وان تمسحهما بالفوطة

(٢) لا تجلس الفتاة على المائدة الا بعد الجميع وتختار المحل اللائق بها

(٣) يلزم ان تجلس بغاية السكون ولا تهز رأسها ولا تلعب بأدوات المائدة ولا تطل المكث عليها فالحكمة فى ان ينتهى الانسان من الأكل وعنده بعض الجوع

(٤) لا تقرب من المائدة كثيرا ولا تتباعد عنها بل يلزم ان تكون المسافة مناسبة لاطلاق حركة يديها وبكيفية لا تضايق السيدة المجاورة لها

(٥) لا يجوز ان تستند على المائدة بيدها ويلزم ان تكون مستقيمة

القامة ولا تنحنى الا قليلا عند تناول الأطعمة

(٦) خذى الطعام بيدك اليمنى وابتدئى بسم الله واختتمى بالحمد لله

(٧) بعد أخذ الفوطة توضع على الركبتين ويسوغ وضعها على الصدر ان خيف تلويث الملابس

(٨) لا تكن الفتاة شرهة فى الأكل فان الشراهة مضرة بالصحة فضلا عن كونها صفة منتقدة ذميمة

(٩) لا يليق اخذ لقمة على أخرى الا بعد تمام مضغها وبلعها ولا يصح رفعها بالأصابع وملء الفم بها لانه بذلك يتعذر مضغها وتحدث انتفاخا فى الخد وهذا أمر معيب ومتعب لصاحبته

(١٠) يجب ان تكون اللقمة متوسطة الحجم وان لا تسرع الفتاة فى الأكل وان تجيد المضغ وان لا تلطخ يدها ولا ثوبها بالطعام

(١١) لا يجوز للفتاة ان تفتش بين الأطعمة على ما يناسبها . واذا وجدت شيئاً لا تقبله نفسها تتركه وتأخذ غيره بدون اظهار كراهة او اشمئزاز

(١٢) اذا جلست الفتاة بجوار احدى السيدات المسنات يلزمها

الاهتمام بشأنها والاعتناء بخدمتها

(١٣) يتقيد على الفتاة وقت الأكل فى جميع حركاتها وكلامها فلا يليق بها الصمت بل يجب ان تتكلم قليلا عند اللزوم بنوع لطيف مع الحشمة والرزانة التامة والشهامة فى الكلام

(١٤) تجنب وقت الأكل التكلم بحدة بل يجب ان يكون حديثها لطيفا مناسبا للمقام

(١٥) لا ينبغى ان تتكلم الفتاة مطلقا فى اثناء الأكل بحديث غير مقبول اومحزن

(١٦) الحذر الحديث على المائدة عن الولائم التى حضرتها او الأطعمة التى اكلتها فان ذلك من قلة الأدب

(١٧) على الفتاة متى عرض عليها بعض المأكولات من سيدة المنزل ان تقبله منها بشكر

(١٨) اذا أبت الفتاة قبول ماتقدم لها تقول :
(انا ممنونة لسيدتى ـ أشكر معروفك ـ أرجوك المعذرة ـ أرجوك المسامحة ـ لاتؤخذينى) ولا يجوز لها ان تجاوب بكلمة نعم أولا

(١٩) من العيب جداً أن تقول: لا أريد هذا ـ لاأحبه ـ لاتقبله

نفسى لان هذه الاجوبة تسوء الغير وتصير الفتاة غير معتبرة ناقصة التربية سيئة الاجابة

(٢٠) فى أثناء الأكل لايجوز للفتاة أن تشرب قبل من طلب الماء قبلها. وأن شربت فبسكون ولاتشرب حينما تكون اللقمة فى فمها . وبعد الشرب يجب أن تمسح شفتيها بالفوطة

(٢١) اذا دعيت الفتاة للأكل عند الغير لاتظهر عدم موافقتها للأطعمة وان كانت لاتوافق ذوقها أو غير مطبوخة جيداً بل تظهر لصاحبة المنزل { اذا دعت الحاجة لذلك } استحسانها وقبولها

(٢٢) لاينبغى لها أن تحدق النظر فى الأكل ولاالى من يأكل ولاتجعل همها الأكل بل يكون أكلها لان تعيش لاتعيش لان تأكل

(٢٣) لايليق بالفتاة ان تشكر طعامها للحاضرين على مائدتها مهما كان مكلفا ومهما كان لذيذاً بل يجب أن تلاطفهم وتسامرهم ولاتجبر بملاطفتها ولين كلامها أحد على الأكل لئلا يخجل ويأكل فوق طاقته فتكون بذلك سببا فى

تكدير صحته

(٢٤) من العفة والحشمة ان لا تكون الفتاة أول من يبتدئ بالاكل ولا آخر من ينتهى منه بل تقعد بعد المتقدمين عنها فى السن والمقام وتقوم قبل الجميع أومعهم

(٢٥) بعد الأكل لا بد أن تغسل يديها وفمها بالماء والصابون ثم تنشفها بالفوطة وتنظف أسنانها جيداً من فضلات الطعام لانها ان بقيت تضرها

(٢٦) على الفتاة اذا تصادف تأخيرها فى غسل اليدين ثم أقبلت ورأت الحاضرات أو بعضهن يردن القيام لها اكراما بها أن تشكرهن بقولها :

اشكركن ـ تفضلن استرحن ـ عفواً ياسيداتى عفوا : وذلك مع البشاشة والاسراع بالمشى قليلا لتأخذ المحل اللائق بها

نصيحة

ان اكلة من الحشائش يتناولها الانسان بهناء نفس وطيب خاطر خيرله من اكلة عجل سمين مع تشرب القلب بالعداوة والبغضاء كما ان قطعة من الخبز الاسمر (السن)

مع التمتع براحة البال اشهى بكثير من طعام وليمة مع وجود المشاكل والمتاعب فابتعدى ايتها الفتاة العاقلة عن الشقاق والنفور بين اخوتك ومعارفك وكونى طاهرة القلب سليمة النية

١١

﴿ الأكل الصحى ﴾

(١) ينبغى ان يكون الأكل فى أوقات معلومة

(٢) يلزم ان تؤكل الخضراوات مطبوخة ليسهل هضمها واما غير المطبوخة فهى ثقيلة على المعدة

(٣) لاينبغى ان تؤكل الأغذية الدسمة مدة الحرارة الشديدة بل يجعل الغذاء من الخضر والفواكه حامضة الطعم كالخوخ والبرقوق ويحسن ان يجعل الانسان ثلاثة أرباع أكله من النبات وربعه من اللحوم فى فصل الصيف

(٤) لا ينبغى للانسان ان يأكل حتى يملأ بطنه بل يجب ان يأكل حتى يزول ألم الجوع فان القناعة فى الأكل من

أهم أسباب الصحة والشراهة من أكبر المصائب

---

(٥) لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ولا بعد

التعب الشديد بل يلزم التريض رياضة لطيفة بالمشى قليلا فانه يبعث الشهية للأكل

(٦) ينبغى ان تكون الثياب وقت الأكل منفرجه متسعة

(٧) ينبغى كثرة المضغ وقت الأكل فان ذلك مما يساعد على الهضم

(٨) لا ينبغى الاسراع فى الأكل ولا البطء فيه بل التوسط فتكون مدته من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة

(٩) يستحب التكلم وقت الأكل انما يكون الحديث لطيفاً مسلياً لا بجدة

(١٠) لا ينبغى الأكل وقت الكدر لان ذلك يسبب سوء الهضم أما الأكل وقت الانشراح والسرور فباعث على سرعة الهضم وارتياح الآكل

(١١) من المستحسن ان يشرب الانسان مرة او مرتين أثناء الأكل بحيث لايكون الماء كثيراً ولا يجوز الشرب عقب الأكل مباشرة بل بعده بساعتين لئلايؤخر حركة الهضم

(١٢) لايصح النوم الابعد تناول الأكل بساعتين ولايجوز

الشغل عقب الأكل مباشرة

﴿ الأكل فى شهر الصوم ﴾

(١) لا يصح للصائم أن تقدم على الأكل عند الافطار دفعة واحدة بعد هذا الجوع الطويل لان كثرة الأكل تحدث خموداً فى القوة وضعفاً فى المعدة

(٢) لا يصح الابتداء بشرب الماء البارد والاكثار منه عقب هذا الظمأ الشديد خوفا من حصول نزلات معدية كما ان تعاطى الشربات واكل الحلوى قبل غيرهما من الطعام مضر بالصحة ومسبب لتلبك المعدة

(٣) من الصواب تعاطى مقدار صغير من الغذاء الخفيف وقت الغروب والبقاء عليه الى الساعة الثانية أو الثالثة وبعد ذلك يمكن الأكل بشهية

(٤) ان أكل الكعك المعروف عند العوام (بالكحك) الذى يصنع فى زمن (العيد) يحدث أمراض المعدة والامعاء فلا ينبغى الاكثار من أكله انما يكون قليل الدسم والسكر مجففا

١٢

﴿ المشروبات والشرب الصحى ﴾

{ الماء }

(١) الماء هو المشروب الوحيد للبلاد الحارة أو المعتدلة الهواء وهو سائل لا لون ولا رائحة ولا طعم له ويكون صالحا للشرب متى كان صافيا خاليا من القاذورات والأتربه فلا يصح أن يشرب الا الماء العذب النقى لحفظ الصحة لانه يسهل وظائف الاعضاء ويقوى الجسم

(٢) الحذر من شرب مياه البرك والمياه الكريهة الرائحة فانها مضرة بالصحة

(٣) ينبغى ترشيح الماء قبل شربه وذلك بالرمل والفحم لان الرمل ينقيه من الكدورة والفحم يزيل ما فيه من الرائحة الكريهة

(٤) يتجنب شرب المياه المثلجه جدا فانها مضرة بالصحة

(٥) ينبغى ان لا يشرب الماء الا فى القدح (الكوبة) المعد لذلك ولا يصح الشرب من القلل مباشرة لان ذلك من العوائد غير المستحسنة فضلا عن ان الانسان يمكنه التحقق

من نقاوة الماء برؤيته فى الكوبة

(٦) يتجنب الشرب عقب التيقظ من النوم مباشرة لانه يتسبب من ذلك مرض الجنب والكبد

(اللبن)

(١) اللبن هو مشروب صحى نافع لسرعة هضمه وهو يناسب الضعفاء والمرضى .

(٢) يلزم ان يكون اللبن نقيا غير مغشوش أي غير مخلوط بالماء وان يوضع فى أوانى من الفخار أو البلور مراعاة لنظافته

(٣) الحذر من وضع اللبن فى أوانى ذات صداء كالمتخذة من صفيح أو توتيا لانه ينشأ من ذلك مغص وامراض اخرى

(٤) يلزم غلى اللبن قبل شربه .

القهوة

(١) القهوة هى المشروب المتعارف الذى اعتادت الناس على تقديمه تحية لكل قادم مع ان تأثيرها على الجسم شديد خصوصا على الأعصاب . وهى تقلل الدم وتطرد النوم . ولذا يجب الامتناع عنها وعدم اباحة شربها لصغار الصبيان لاسيما صغار البنات .

(٢) انما لو خلطت باللبن كا،
تعاطيها بهذه الـكيفية

الشاى

(١) الشاى هو مشروب منبه مسكن
يعرق اى اذا شرب ساخنا يفرز العرق .
فى حالة البرودة خصوصازمن الشتاء. انمالايجب اد ر
منه لانه يقلل حركةالدمويحدث هيجاناعصبياوارتعاشا.

الليمونات الغازية

(١) هى المعروفة (بالجازوزه) وهى ماءمذاب فيه سكروحمض
الـكربونيك الغازى وهو الغاز الذى يخرج من المعدة
وقت التجشى (التكرع) ومن فوائدهاتلطيف الحرارة
وقت الصيف وتساعد على الهضم

الليمونات العادية

(١) يحسن فى مـدة الصيف شرب العرقسوس والخروب
والمشروبات السكريه كشراب التمرهندى وشراب اللوز
وشراب البرتقال وشراب الليمون والخشاف .

١

(اللبس)

بس الاقتصار على وقاية الجسم من

يه فقط بل احاطته بستار الوقار والكمال.

يب بالفتاة العاقلة استعمال الملابس الخارجة عن

الاحتشام بل يلزمها الاعتناء الكلى فى تحسين ملبسها

ولياقته

(٢) ليس لدى النساء الآن اهم من مسألة الملبس للتباهى والتفاخر

حتى وصلت الدرجة لكون الخادمة تجارى سيدتها فى

الملبس بل والفقيرة توفر من قوتها الضرورى لتشترى به

ملابس فاخرة تتشبها بغيرها

فاياكن ايتها الفتيات ان تتشبهن بناقصات العقل .

(٣) ان ادب الفتاة وكمالها يظهران من تنظيم لبسها وترتيبه

ولياقته . فالتى تختار من الملابس انسبها هنداما واقلها

زخرفا واطولها عمرا واجمعها لشروط الحشمة والوقار مع

الرقة واللطف هى التى ينظر اليها بعين الاعجاب والاحترام.

اما التى تكثر من زخرفة ثيابها والتفنن فى تفصيلها وترتيبها

وانتقاؤها من الالوان الباهرة والاقمشة الفاخرة هذه يحتقرها العقلاء ويعتبرونها فى منتهى الجهل

(٤) لتعلم الفتاة انها لم تخلق للمودة (المبتدعات) بل ان المودة خلقت لها فلا يحسن بها ان تكون أسيرتها حيث بذلك تتكلف العناء الوافر وصرف النفقات الباهظة فضلا عن الخروج عن حدود الأدب والاحتشام

(٥) على الفتاة ان تجتنب كل الاجتناب انواع المودة (المبتدعات او الازياء الحديثة) غير المستحسنة حتى عند عقلاء الافرنج

(٦) لا يليق بالفتاة اصلا ان تلبس ما ليست اهلا له وليس من مقامها لئلا تشقى وتعرض نفسها للسخرية والملام

(٧) لتعلم الفتاة ان بنات الأشراف يعرفن ببساطة ملابسهن وان الزخرفة تكون سببا لانحطاط قدرها ودليلا على قلة عقلها

(٨) من الحشمة والكمال ان لا تتعود الفتاة على ان يلبسها غيرها بل يجب ان تلبس وحدها ولو كانت لها خادمة.

١٣

(الملابس والملبوس الصحى)

(١) الملابس سواء كانت من الصوف او من الحرير او من القطن او من الكتان تنقسم الى قسمين : الاول ـ الملامسة للبدن وتغييرها فى كل حين من الأمور الضرورية . الثانى ـ الخارجية وداعى تغييرها اللياقة المطلوبة للهيئة الاجتماعية ولكن لاداعى لكثرة تغييرها لانها فوق الملابس الملامسة للجلد ولذلك هى بعيدة عن الاوساخ التى تتولد منه وما دامت نظيفة وغير ممزقة ومنتظمة فهى لائقة .

(٢) يجب على الفتاة ان تلبس الملابس المتسعة وان تحترس من الملابس الضيقة خصوصا مشد الصدر (الكورسيه) المستعمل الآن عند كثير من النساء الشرقيات ويعتبرونه كمحسن للقدمع انه يغير شكل الصدر ويضغط الاحشاء فتنشأ منه امراض خطرة بخلاف الملابس المتسعة فانها تساعد على نمو الجسم وتزيد فى قوته وراحته ولذلك ترى اجسام بنات الارياف اشد واقوى من اجسام بنات المدن

لانهن لا يستعملن مثل هذه الملابس الضيقة واللاتى
يستعملنها لا يتمتعن بنعيم الصحة والاعتدال.

(٣) يستحب استعمال القميص القطن لحفظ درجة حرارة الجسم
ويجب تغييره مرتين في الاسبوع على الاقل

(٤) ينبغى ان تكون الملابس خفيفة وقت الحر كمنسوج التيل
والكتان وانواع الشيت وان يكون لونها ابيضا حتى
تعكس الحرارة الخارجيه وتمنعها من الوصول الى الجسم

(٥) فى الشتاء يحسن انتخاب الأصواف والحرائر لانها تحفظ
الحرارة ولا توصل البرد الى الجسم واللون الاسود الكحلى
هو الموافق لهذا الفصل

(٦) يلزم ان يكون غطأ الرأس خفيفا لانه لو كان ثقيلا يسخن
الدماغ فيضرها

(٧) يلزم ان يكون مايلبس بالقدمين مدفئا لانهما عرضة للبرد

(٨) يلزم ان يكون للانسان ملبوس لليل وملبوس للنهار

﴿ نصيحه أدبية للسيدات ﴾

حرارة الصيف وان كانت تدعو السيدات لاستعمال
الملابس الخفيفة الا انها لا تدعو لاستعمال ملابس

الخلاعة التى تظهر منها اجسامهن . فقبيح بالسيدة الغيورة الحرة ان ترى عارية الذراعين مكشوفة الوجه بل والصدر الى غير ذلك مما هو خارج عن حد الحشمة واللياقة . فلتحذر الفتاة من التشبه ببعض النساء الافرنجيات اللاتى يعرين صدورهن واذرعتهن فان عوائدهن تسمح لهن بذلك دون العوائد الشرقية

٢٤

﴿ آداب الزينة ﴾

(١) يسمح للفتاة بالزينة المقبولة ذوقا وشرعا انما لا ينبغى لها ان تصرف مدة من الزمن فى ذلك

(٢) من الجهل والطيش ان تضيع الفتاة حصة الصباح أو عدة ساعات فى تسريح وترتيب شعورها ونقد هيئتها امام المرآة والاهتمام بجعل نفسها صنما مزخرفا مع ان الزخرفة تقبحها وتوجب الحكم بطايشها وعدم التفاتها لواجباتها

(٣) الفتاة المحبة للزخرفة الباطلة تخالف الآداب الدينية والدنيوية وتضر نفسها وتكون محتقرة فى أعين العقلاء

(٤) يليق بالفتاة التزين المعتدل الذى يوجب اعتبارها ويرفع من شأنها ويزيد فى محاسنها جمالا وكمالا

(٥) لتتجنب الفتاة الزخرفة بالمواد المحسنة لانها تنقص من شرفها وفضيلتها وتضر بصحتها وتكسبها أقبح الصور

(٦) وضع الألوان وتزجيج الحواجب يشوهان وجه الفتاة ويذهبان بجماله فى وقت قريب فلتحترس الفتاة من ذلك

﴿ نصيحة أدبية للسيدات ﴾

(التبرج والزينة)

تقضى الشريعة ويأمر الواجب بأن تجمل السيدة ولكن لزوجها لا لمن تريدان يعجبوا بجمالها المزوق فى الطرقات العمومية كما هو مشاهد فى هذا العصر فى مصر . وكما أن الشريعة قضت بالتجمل قضت بأن لا يتجاوز الانفاق فيه الحد الذى يؤثر على الضروريات والا كان بذاته حراما . ولكن تجاوزت المرأة المسلمة على العموم والمصرية على الخصوص حد الاعتدال وأخذت تجارى الغربية فى مضمار (الازياء الحديثة) أى المودة . فلاهم لها الا اقتناء أدوات الزينة التى تجعل التكلف ظاهرا فى جمالها . وليتها

تكتفى برضاء الزوج عن هذا التكلف بل كثيرا ماتبالغ
فيه حتى ينتهى الامر الى خراب العائلة بوقوع الفراق
بينها وبينه لعجزه عن أداء النفقات اللازمة التى هى عين
الاسراف المذموم . ولتعلم السيدات العاقلات بأن الجمال
الذى يحل من قلب الرجل المحل الاسمى انما هو الجمال
الطبيعى الذى يزيده حسنا ماتمتاز به المرأة عن الرجل فى
اللباس والتجمل بالحلى والا كان الجمال الصناعى جمالا
عاريا بل غشا واضحا .   (عن تقويم المؤيد سنة ١٣١٨)

﴿ نصيحه صحية ﴾

لايجب استعمال البودرا والمراهم والمواد المحسنة للوجه
فليس فيها فائدة حقيقية بل تسبب خشونة الجلد وتشوه
الوجه فيكفى غسل الوجه مرة أو مرتين فى النهار بالماء
البارد المرشح مع استعمال صابون الجليسرين أو زيت
اللوز . وكذا يحسن استعمال النشا ومركب جالينوس
(زيت وليمون) وماء الكولونيا مخلوطا بالماء
للاستحمام لانه يقوى الجلد وينبه وظيفته . ولا بأس من
استعمال الكحل الازرق العادى لانه نافع . اما استعمال

البودرا والدهان فضر لانها تدخل فى مسام الجلد وتلصق به وعند ماتسقط تترك مكانها ثقوبا صغيرة فى الجلد تشوه الوجه وتذهب بحسنه واذا دخل فيها غبار أصبحت سوداء قبيحة . فلتتجنب الفتيات العاقلات استعمال هذه المواد

٢٥

﴿ آداب الرياضة ﴾

(١) اذا شاءت الفتاة أن تتريض باللعب فلتتخذ من الالعاب الموافقة للآداب المسموح بها وتبتعد عن الالعاب غير اللائقة

(٢) لتبتعد الفتاة عن الاحتفالات الموسيقية والاغانى لانه ربما سمعت كلاماً لا يليق أن تسمعه فيكدر احساساتها فضلا عن ان هذه الملاهى تشتت منها الفكر وتحدث تأثيراً غير مقبول فى نفسها الطاهرة

(٣) يجب تفضيل الالعاب البسيطة الكاملة الموجبة للنشاط كالألعاب الرياضية لانها تكسب الجسم والعقل قوة ونشاطاً

(٤) ليكن أمر اللعب عند العاقلة غير مهم فيجب عدم الاستمرار فيه لئلا يصير لها عادة فيصعب عليها تركه وتكون بذلك عرضة للوم والانتقاد

(٥) متى دخلت الفتاة متنزها للتريض مع جماعة من أمثالها فلا تختار المحل الذى يوافقها بل تتبع استحسان رفيقاتها واذا فوض لها أمر انتخاب المحل يجب ان تختار المحل اللائق لهن

(٦) لا يجب وقت التريض مصاحبة البنات الطائشات حفظاً للشرف ومراعاة للكمال

(٧) اذا تفسحت الفتاة فى بستان الغير فلتحذر ان تقطف شيئاً من ازهاره أو اثماره بدون اذن صاحبته والا يعد ذلك منها سرقة تعاقب عليها

١٤

﴿ الرياضة وفوائدها الصحيه ﴾

(١) الرياضة هى من الضروريات لحفظ الصحة لانها تنبه الفكر وتجلب الحركة للجسم وتساعد على دورة الدم وتعين

على الهضم وتفتح غدد الجسم

(٢) الرياضة نوعان : بدنية وعقلية . والغاية من الرياضة البدنية تقوية العضلات وضربات القلب وتقوية المعدة وتجديد الشهية للأكل . وتكون باستنشاق الهواء النقى الجيد بالتفسح فى الخلوات أو على شواطئ البحار أو فى البساتين وباستعمال الألعاب الرياضية الجارى تعليمها لتلميذات المدارس . والرياضة العقلية غايتها ترويح الذهن وترويض الفكر وذلك بسماع لطيف النوادر ومطالعة الكتب الأدبية المفيدة فلتبتعد الفتاة عن قراءة الكتب الرديئة المملوءة بالأكاذيب والخرافات والقصص لانها ضياع للوقت ومفسدة للاخلاق . وكذا برؤية الحدائق والمياه الجارية والتأمل فى عجائب الكون وجليل صنع الخالق جل شأنه

(٣) ان فى الصلاة لرياضة بدنية وعقلية فى آن واحد ففيها تقديس الله وتمجيده ومساعدة على النشاط ونمو الاعضاء فلتؤدى الفتاة واجب الله لان فيه حفظ حياتها وتقدم صحتها

(٤) لا ينبغى الافراط فى الرياضة بل يجب الاعتدال فيها

لانها اذا زادت اتعبت الجسم والفكر

(٥) لا تصح الرياضة المتعبة عقب الأكل بل الرياضة اللطيفة كالمشى الخفيف

(٦) لا ينبغى تناول طعام أو مشروب بارد عقب الرياضة مباشرة

(٧) اذا أصابت الفتاة وقت التنزه ضربة الشمس فعليها باستعمال المشروبات الباردة الحمضية ووضع مكمدات الخل على الرأس

٢٦

﴿ آداب الزيارة ﴾

(الزيارة الودادية)

(١) اذا أرادت الفتاة صلة ارحامها أو زيارة جيرانها وأحبابها يلزمها انتخاب الوقت الموافق لانه لاشيء أتعب للانسان من تعطيله فى أوقات عمله

(٢) ان أحسن أوقات الزيارة من الساعة الثالثة بعد الظهر الى ما قبل الغروب مالم تكن هذه الزيارة لاشغال ضرورية للأهل أو لصاحبة تمكنت الصداقة معها فلا بأس من

آدابها فى أى وقت من أوقات النهار

(٣) من الأمور المضادة للمدنية الزيارة بأثواب غير لائقة فحينئذ ينبغى مراعاة قانون الأدب فى اللبس والنظافة وحسن الاعتدال

(٤) اذا كان جمعية فى بيت المزور يلزم السلام على الأكبر سنا والأسمى مقاما ثم على الذين بجانبيه الأيمن ثم الأيسر

(٥) متى زارتك سيدة فاستقبليها بكل بشاشة وطلاقة وادعيها بلطف الدخول فى قاعة الاستقبال واجلسيها فى المكان اللائق بها وعامليها حسب العوائد والرسوم باللطف والأدب

(٦) اذا كانت الزائرة اكبر منك سنا وأعظم شأنا فاشكريها على تنازلها لزيارتك

(٧) اذا دخلت عليك زائرة بغتة وأنت بملبوس غير لائق فاعتذرى لها

(٨) متى زارتك سيدة وجب عليك ان تردى لها الزيارة

(٩) متى وجدت بمحل الزيارة فلا تمدى يدك الى أدوات المنزل ولا تلمسى شيأ ولا تقربى ما يوجد بدون اذن ولا تمشى

فى المحلات للفرجة

(١٠) اذا وجدت المزورة مشتغلة بكتابة جواب أو قراءة مكتوب فلا ينبغى السؤال عما تكتب أو عما تقرأ

(١١) اذا كنت مشتغلة بكتابة أو قراءة خطاب ودخلت عليك زائرة فاستسمحيها حتى تنتهى من كتابة أو مطالعة مكتوبك اذا كان مهماً

(١٢) من العادات الحسنة المتبعة ان تمشى احدى السيدات من أهل المنزل أو صاحبته مع الزائرة وقت انصرافها اكراما لها فلا يليق بها رفض هذه العادة . انما من الذوق رجاء صاحبة المنزل بعدم تكليف خاطرها بالمشى معها كثيراً

﴿ نصيحة أدبية ﴾

لا ينبغى للفتاة ان تلبس الحبر المزركش بالأشجار المبطن بالحرائر الملونة كما انها لا تتفنن فى لبسه وتجمله كالفستان فان هذه البدعة الحديثة من بدع الشيطان تستلفت انظار الأشرار اليها وتسحب السنة العقلاء عليها

انما لا بأس باستعمالها الحبر السادة (الاطلس) اللائق بالحشمة والكمال كما انها تجتهد فى تغطية وجهها بالحجاب (البرقع)

ولا تستعمل الحجاب الشفاف حتى لا يرى من وجهها شئ فبذلك تكون حافظت على ناموس الأدب وعملت بما يليق بالشرف والا خالفت أدب الدين والدنيا

(نصيحة للسيدات)

(الحجاب عفة وصيانة وتركه عار واهانة)

لتعلم السيدات ان الشريعة السمحاء امرت المرأة بالحجاب والستر وكان ذلك من اشرف نعوتها واكرم مفاخرها تتباهى به كلما استكمل فيها لان الحجاب صيانة ومحافظة عليها من انظار الفساق كالشئ النفيس الذى يضن به على الانظار ويحجب بالحجب والاستار . وليس الحجاب كما يظن بعض الناس انه لظن السوء بها او انه حبس وتضييق عليها وملاشاة لحريتها فان المرأة تشب على الحجاب من اول نشأتها وتألفه من بادئ فطرتها فتجده كاللازم لطبيعتها وتعتاده اعتيادا محبوبا مألوفا وتعير من يتساهل فيه من النساء وتنسبهن للطيش والوقاحة وقلة الحياء مع انها تقبله بانه حكم الشريعة الالهية

والخلاصة ان المرأة فى هذه الشريعة محفوظة مصانة من انظار الفساق واميال الفجار والسنة السفهاء يغار عليها من مرور

النسيم وهى ليست مظلومة او محبوسة حاشا لله. فلتتعظ السيدات العاقلات وليعملن بأحكام هذه الشريعة الكفيلة لهن بالسعادة الدنيوية والأخروية . (عن الرسالة الحميدية)

(زيارة المريض)

(١) ينبغى ان لا تكون زيارة المريضات طويلة المدة وأن يكون فيها الكلام قليلا بصوت هادئ بحيث تسمعه المريضة

(٢) الحذر من ذكر عبارات تكدر المريضات ومن وصف الأدوية وغيرها

(٣) من الغلط لوم المريضات على تهاونهن وقلة حرصهن وعدم انتباههن الذى أوجب المرض فان ذلك مما يزيد آلامهن

(٤) من الانسانية والظرف سماع تشكى المريضات وتخفيف آلامهن وتسكينه بكلام لطيف وتشجيعهن وتصبيرهن على المصاب بعبارات وجيزة حكمية وازالة الخوف من فكرهن والدعاء لهن بالشفاء العاجل والصحة والسلامة

(زيارة التعزية)

(١) فى زيارة التعزية لا يليق التزين بل يجب ان تكون الفتاة بالملابس السوداء أو مايقارب لها الدالة على حزنها وأسفها

(٢) يتجنب فى زيارة التعزية التبسم والضحك أو التكلم الا بما يعزى النفس ويلطف الحزن .

﴿ المآتم ﴾

من أقبح العوائد الجارية الآن عند النساء فى المآتم هو التدخين وشرب القهوة كأن هذا فرض لازم فلا تذهب المرأة لتعزية جارتها أو صاحبتها الا ويقدم لها السجارة والقهوة فترى النساء كأنهن فى محفل عرس أوأنس. فهذه العادة غير المستحسنة فضلا عن كونها حرام فى حرام ففيها اسراف مذموم وخراب مشؤم . فاذا رزئت أيتها الفتاة بوفاة أحد من عائلتك وكنت انت المنوطة بعمل المآتم فاتبعى أحسن العادات ولا تكلفى نفسك بشراء الدخان والقهوة حبا فى المظاهرة والمفاخرة فالفخر بعمل المبرات وتقديم الصدقات لابالاسراف والا كنت هدفا للانتقاد . واعملى بالنصيحتين الآتيتين :

(التدخين للسيدات عار)

(عن لسان أحد الملوك)

أولم جلالة الملك ادوارد السابع ملك انجلترا وليمة فاخرة

لبعض الكبراء من أشراف بلاده حضرها بعض سيدات لندن من صاحبات المقام الرفيع . وبعد تناول العشاء تناولت احداهن سجارة وأشعلتها فى حضرة الملك فانتهرها قائلا :

أليس من العار ان تدخن السيدات ؟

فخجلت السيدة ورمت بالسجارة من يدها فكبر أمر اهانتها على الحاضرات من حولها وبينهن جلالة الملكة الكسندرا لانها من المدخنات فلما رأت السيدة انتصار زميلاتها لها كررت السؤال على جلالة الملك قائلة :

ليسمح لى جلالة الملك بأن أدخن هذه السجارة فان لى عادة التدخين بعد الأكل والا فانى أموت اذا لم أدخنها.

فأجابها الملك :

خير لك ان تموتى من ان تدخنى

فان كان هذا وقع فى محفل أنس من ملك عظيم لسيدة معتبرة فكيف يكون فى موضع حزن وأسف . لابد وان يكون أشد وأعظم. فلتنتبهن السيدات المدخنات المصريات الى هذه الموعظة الحسنة الصادرة من ملك

جليل وليمتنعن عن شرب الدخان لأن النساء لم يخلقن لنشر الدخان الذى تضيق من رائحته الصدور بل لنشر الطيب والروائح العطرية التى تنعش الفؤاد وتشرح الخاطر

عن الكمال عدد ١٧٠
مع بعض تصرف

(نصيحة دينيـة للسيدات)

اعلمن ايتها السيدات ان الحزن انما هو فى القلوب لا بلطم الخدود ولا بشق الجيوب. فاياكن ان تسمحن لنادبة او تسمعن لصائحة او ترضن للاطمة او تأذن لنائحة او تفتحن باباللاه ؤبنات (المعددات) . كما انه لايجوز ان تخرج وراء النعش قريبة ولا جارة ولا صاحبـة ولا نسيبة. لا راكبات ولا راجـلات ولا مبرقعات ولا سافرات فقد نهى عن ذلك سيد الكائنات بقوله :
(ارجعن مأزورات غير مأجورات)

واياكن والخروج الى القبر فهذه عادة مخالفة للشرع.

عن مجلة أنيس الجليس
باختصار

٢٧

أداب المحادثة

(١) على الفتاة ان تستعمل الحرية اللائقه فى حديثها تاركة لمكلميها مجالا واسعاً للمحادثة وان تلتفت لكل مايلقى عليها من جد وهزل

(٢) يلزم الفتاة الاعتصام بالصبر وقت المحادثة فلاتظهر مللا ولا قلقا وان تصغى لنهاية الحديث

(٣) اذا أرادت مراجعة أحد فى حديثه فاذا كان مسنا لايجوز لها ذلك الا لاسباب قوية مع مراعاة الأدب والفرصة المناسبة

(٤) اذا ابتدأ أحد بحديث فلا يليق بالسامعة الذهاب قبل اتمامه أو التظاهر بمعرفة تتمته بل الانتظار لنهايته ثم الحكم بلياقته

(٥) يوجد كثير من البنات كانهن مصابات بضيق الصدر فلا يطقن السكوت وعندما يتوقف المحدث قليلا تراهن يلقنه الكلام أو يتمن عبارته وهذا عيب كبير تذم عليه فاعلته

(٦) اذا أرادت الفتاة أن تستعيد قولا لم تفهمه اولم تسمعه تماما فلا تستعمل عبارات العوام مثل كيف ـ ماذا قلت ـ ماسمعت ـ مافهمت ـ بل تستعمل العبارات الرقيقة الأدبية وتقول ياسيدى أو ياسيدتى اعملى معروفا ـ تكرمى علىّ ـ تفضلى بقبول عذرى فانى ما وعيت تماما ـ قد فاتنى التقاط درر الفاظك ـ أرجوك الاعادة

(٧) عند المحادثة يجب على الفتاة ان تتكلم قليلا بعقل واحتشام وان لا تأخذها الحدة والحماقة

(٨) اذا سمعت حديث غيرك فاصغى له ولا تجيبى بلفظة نعم وكلا بل بما قلّ من الكلام وأفاد

(٩) يجب ان تحاشى المجادلة والاستفهام عن ايضاح شىء غامض لم يمكنك فهمه

(١٠) اذا أردت ان تبدى رأيك فى شئ فاظهريه على حسب فكرك بحكمة وروية

(١١) فى المحادثات يجب الحذر من ثلاثة عيوب الكذب والغيبة والنميمة لانها تشين الفتاة

(١٢) بعض النساء يفتكرن ان الكذب جائز فى الاعتذار أو لارضاء الخواطر أو التفريج مع ان الكذب فى اغلب الأحوال خطيئة لاتباح شرعا ولا انسانية

(١٣) تتعود الفتاة منذ حداثتها على الصدق فى كلامها وتفضل الموت مع الحق والصدق عن الحياة بالكذب فاذا خشيت هذه النقيصة وتمكن من قلبها حب الصدق أصبحت من اكمل وأشرف السيدات

(١٤) اذا غلطت الفتاة وجب عليها الاعتراف بغلطها الا اخفاؤه تحت برقع الكذب

(١٥) ان كلام الفتاة هو عبارة عن ترجمان افكارها الحقيقية فيكفى لان تكون مصدقة ان تتكلم به ولا تحتاج لتعزيز أقوالها بالقسم والله ـ وأبى ـ وأمى ـ الخ ويستغنى عن لفظة (وشرفى) فان من يكررها فى كلامه تقل بل تضيع الثقة به

(١٦) لايحل للفتاة ان تنقل ما سمعته أو ما أمكنها استنباطه من فكرها مما يمس بحقوق غيرها

(١٧) يجب على الفتاة ان لاتعنف أحدا بكلام مهين أى ان

لاتقول له « ان كلامك كذب ـ أو غير ذلك من الـكلام المر »

(١٨) اذا شاءت معارضة أحد فى كلامه فيكون بعقل وأدب قائلة له ربما كذا ـ أو على ما أظن كذا ـ ولا تعارضه بحماقة وسوء خلق

(١٩) اذا كذبك أحد فى كلامك فلا تحتدى عليه بل جاوبيه بلطف ومحبة وأقيمى له البرهان على صحـة قولك بدون غضب ولا تعاندى أحداً فى الحق بل جادليه بالتى هى أحسن

(٢٠) لتحترس الفتاة من ان يكون حديثها طويلا مملا بل ليناً مختصراً مفيداً

(٢١) يجب على الفتاة فى حديثها ان لا تأتى بأخبار محزنة أو كلام خارج عن حد اللياقة والأدب

(٢٢) لتحذر الفتاة المزاح فى الـكلام لان ذلك من صفات غـير المؤدبات

(٢٣) اذا أرادت الفتاة ان تتكلم بنكتة أدبية لطيفة فكاهية يجب عليها ان لا تضحك ضـحكا مملا كما انه ينبغى لهـا ان

لاتضحك قبل رفيقاتها لئلا يزول رونق نكتتها وتخجل اذا
لم يضحكن قبلها

(٢٤) اياها ان تمدح نفسها أو تفتخر امام الناس بأهلها ونسبها
أو تتظاهر بعلمها أو بظرف شكلها وجمال صورتها

(٢٥) لتحذر الفتاة ان تتداخل فى مالا يعنيها أو تسترق سمع
أسرار الناس

(٢٦) اذا أمنها أحد على حديث فاياها ان تفشيه فان كتم الاسرار
من مقتضيات القانون الأدبى

٢٨

﴿ آداب الدين ﴾

(١) اعلمى أيتها الفتاة العاقلة ان عبادة الله وتعظيمه ومحبته
واطاعته واجبة فعليك ان تعظمى ربك وتحبيه اكثر من
تعظيمك ومحبتك لأبيك وأمك ومعلميك لان الله هو
الذى خلقهم مثل ماخلقك وجعلهم يحبونك ويربونك

(٢) علامة محبتك لله هى ان تمتثلى لأوامره وتعملى كل ماأمرك
بعمله وتجتنبى فعل كل مانهاك عن فعله وبذلك تكونى من
أسعد السيدات

(٣) اعلمى ان الرسل عليهم السلام هم خلق مثلنا أرسلهم الله ليهدونا الطريق المستقيم وليبلغونا رسالته وهى اتباع أوامره واجتناب نواهيه

(٤) يجب بعد محبة الله وتعظيمه محبة الرسل وتعظيمهم والاعتقاد بانهم أمناء معصومون من فعل الذنوب والقبائح

(٥) اعتقدى بكتاب دينك واعملى بما جاء به من القواعد الدينية والحكم التهذيبية

(٦) اعتقدى بأن لك دينا ترجعين اليه فى أمور دنياك وآخرتك يبين لك الحلال من الحرام والنافع من الضار وما ينبغى لك عمله وما يجب عليك تركه

(٧) اعلمى ان جميع الفضائل مبنية على أساس الدين وكذلك جميع الرذائل منهى عنها فى كل كتاب منزل

(٨) اذا دخلت مسجداً أو معبداً ما فتأدبى باداب دينك وتوبى الى الله وقومى بما فرضه عليك من الواجبات الدينية وقولى ربى اهدنى ووفقنى لما تحبه وترضاه

(٩) أمرنا الله (ذكوراً ونساء) ان نطهر أبداننا وثيابنا من جميع الاوساخ والنجاسة حتى لاتنفر العيون من منظر

قبيح والأنوف من مشم كريه كما انه أمرنا بتطهير نفوسنا واخلاص ضمائرنا من الغش والنفاق والخداع والضغينة والحقد والحسد الى غير ذلك من أسباب الفساد والشقاء فى الدنيا والآخرة حتى بذلك تنشرح صدورنا وتطمئن نفوسنا وتتآلف قلوبنا

(١٠) أمرنا الله باقامة الصلوات الخمس (المدونة فى كتب الفقه) شكراً له على جليل نعمائه وحمداً على جزيل آلائه

(١١) أمرنا الله بالصوم لترويض نفوسنا وكبحها عن الشهوات وتخليصها من الرذائل وتعويدنا على الصبر والجلد لكى يشعر كل منا بحال الفقراء وما يقاسونه من ألم الجوع فتميل قلوبنا اليهم ونتصدق بما تجود به انفسنا عليهم

(١٢) أمرنا الله بالزكاة للتعود على الجود والسخاء وتنزيها للنفس من رذيلة البخل وللتفريج على الفقراء والضعفاء

(١٣) أمرنا الله بالحج للتعود على التغرب والبعد عن الاوطان ولفوائد أخرى كثيرة

فعلى الفتاة العاقلة ان تطالع فى كتب الفقه لتعلم هذه الاركان الخمس وتعمل بها لتفوز بسعادة الدارين .

﴿ مستقبل الفتيات ﴾

{ زوجات وأمهات }

ينبغى لك أيتها الفتاة العاقلة أن تكونى على بينة من أمرك وان تتبصرى فى مصيرك وان تهيئ لنفسك مستقبلا يطمئن له ضميرك وينشرح به صدرك فانك لاتستمرى على ما انت عليه ولا تكونى على الدوام صغيرة. وسيأتى عليك وقت تكونى فيه مكلفة بخدمة نفسك وزوجك والقيام بمصالح بيتك الداخلية وتربية أولادك . فان كنت جاهلة بما يجب لك وعليك تتعبى كثيراً وتعيشى عيشة تعيسة.

فاليك أشرح درساً مهما فيما يجب على الفتيات معرفته وهن زوجات وأمهات ومديرات منازل فهذا هو الأساس المتين الذى يبنى عليه مستقبلهن بل هو أعظم وظيفة يقمن بها لخدمة الوطن والانسانية .

١

(الزواج)

(١) الزواج هو اهم مسائل الحياة والمتمم للوظائف الحيوية واساس الهيئة الاجتماعية

(٢) ان اعظم روابط الزواج التوافق والتحاب والاحترام واهم شروطه الألفة والمحبة فهما اللذان يجعلان الزوجين لايفترقان عن بعضهما في اوقات الشدائد والهموم والفقر ولا يخفيان عن بعضهما سرا ولا يسأمان الحياة مهما كانت شاقه ومتعبة

(٣) ان احسن الزواج ماكان فيه العروسان من طبقة واحدة ومشرب واحد ودين واحد ليعيشا عيشة راضية ويتفقا على تربية اولادهما . اما السن فلا بأس ان يكون الفرق بين عمر الزوج والزوجة عشر سنوات على الأكثر .

(٤) من سعادة الفتاة اقترانها برجل صالح عاقل مستقيم الأحوال . ومن شقائها اقترانها برجل شرير معوج الأخلاق .

٢

﴿ انتخاب الزوج الكفؤ ﴾

(١) ان الشريعة الحنيفية السمحاء وان كانت اباحت للحرة البالغة ان تتزوج برضاها ولغير البالغة باختيار والدها أو ولى أمرها. لكن خوفا من التلاعب ولكى لا تترك البنت لارادتها العمياء تنتخب من تحب وتهوى ممن أعجبها منظره وشكله جرت العادة اتباعا لمذهب الشافعى رضى الله عنه بان والدى البنت وأهلها هم الذين يختارون زوجا كفؤا واهلا لها لانهم أدرى منها ولا يسعون الا فى راحتها وهنائها فيبحثون ويتحققون بقدر الامكان عن أخلاق الخاطب وصفاته وحالته من اخوانه والعارفين له كما يتحقق النساء من النساء العارفات بالخاطب والمخطوبة مايلزمهن تحققه. وعند العقد (المعروف بكتب الكتاب) تستأذن المخطوبة بشاهدى عدل ممن هو وكيلها بعد ان يعينا لها الزوج وقيمة المهر فان أجابت كان ذلك دليلا على رضاها: وللبنت فى هذه الحالة القبول والاباء. فلتتدبر الفتاة فى أمرها وتختار من يليق بها.

(٢) لايصح للفتاة ان تغتر بالخاطب لما يبدولها من كثرة ماله.ولما يلوح عليه من حسن ملبسه وجماله.ولاتنخدع بأقوال النساء الخاطبات بل يجب عليها ان تنظر الى حسن حاله وتتأكد بقدر الامكان من استقامته وطيب خصاله

(٣) ان النظر الى عائلة الخاطب وآداب أهله أول مايجب الالتفات اليه وأهم ماينبغى التحرى للوقوف عليه لأن له دخل كبير فى مسئلة الزواج

(٤) ليس الرجل الغيور من كثرت أطيانه ووفرت دراهمه وعقاره بل الأديب العاقل من زكى أصله وغرسه.وحسنت أخلاقه وطابت نفسه

(٥) ليس الكريم الشريف من بسط كفه عن سعة فى ارتكاب الملاهى وشرب الخمور.وركوب العربات وانتهاك المحرمات بل الحسيب النسيب التقى النقى من قبض بنانه عن الاسراف وعف نفسه عن الفجور .هذا الذى تحسن صحبته وتحل عشرته.بل ذلك هو السعيد الذى تسعد به زوجته وتفوز برضاه ومحبته. وما أحكم قول الحكيم لرجل استنصحه فى زواج ابنته : زوج كريمتك

بمن يتق الله فان أحبها اكرمها وان أبغضها لا يظلمها .

(٦) اعلمى أيتها الفتاة ان شرف العلم فوق شرف النسب فغير العربى العالم كفء للعربية (وان كانت قرشية) والعالم الفقير كفء لبنت الغنى الجاهل (مادة ٦٥ احكام شرعية)

(٧) لاعبرة بكثرة المال فى الزواج فمن قدر على المهر ونفقة شهر ان كان غير محترف أو قدر على كفاية المرأة بتكسبه كل يوم ان كان محترفا فهو كفء لها وان كانت ذات أموال جسيمة وثروة عظيمة (مادة ٦٦ احكام شرعية)

(٨) كم من رجال نبذهم نساؤهم لسوء أخلاقهم وعدم استقامتهم. وكم من نساء فقيرات لم يستطعن طرد أزواجهن ولكنهن نفرن الى منازل آبائهن لا يردن زواجا ولا بمولا واتخذن الا وكيلا . فتأملى أيتها الفتاة العاقلة قبل ان تتزوجى وارفقى بنفسك وانظرى لمن تسلمينها له من الرجال

﴿ موعظة حسنة ﴾

قال الاصمعى : شخصت الى حى من أحياء العرب فرأيت امرأة حسناء فوقفت أسبح الله على هذه الكمالات واذا برجل فقير غير مقبول الخلقة والملبس دخل عليها فحيته

أحسن تحية وقامت بخدمته حق القيام ودامت فى وجهه فطال منى النظر اليهما فخاطبتنى بقولها : مالى أراك متعجبا أيها الشيخ ؟ فقلت : درت البلاد وجبتها فما رأيت أعجب منكما قالت : وكيف ؟ قلت : قد رأيتك رزقت جمالا فما كان أحوجك الى هـذا الرجل الذى لا يعادلك ولا هو من رجالك . فقالت : اليك عنى أيها الرجل فلست أحب من الدنيا شيأ سواه فانه يقضى مآربى وما أحتاج اليه من كسوة وطعام. لا يكلفنى بمشاق ولا يحملنى ما لا يطاق . أفلا أشكره وأتأدب معه على جميل عطائه وجزيل احسانه؟ وهب انى كما ذكرت على ما انا عليه من الجمال والأدب ورزقنى الله به فخدمته تعالى وصبرت . وهب انه كما قلت على ماهو عليه من عدم اللياقة فى الخلقة والقيافة ورزق بى فشكر الله وحمده. والشاكر والحامد والصابر كما سمعت فى الجنة. فازداد بى عجبى من حسن جوابها. وما علمت اى الامرين ابهى وابهر أحسن لفظها ؟ ام حسن ذاتها ؟ فالله الله ايتها الفتيات فى انتخاب الزوج الذى بسببه تكون السعادة وبسببه يكون الشقاء (عن مجلة انيس الجليس)

٣

حقوق الزوجة

الواجبة على الزوج

(١) المهر

(١) ان الشريعة أوجبت على الزوج اعطاء المهر وهو الصداق للزوجة كما قال تعالى (وآتوا النساء صدقاتهن نحلة) أي عطية

(٢) المهر ليس كما يظن بعض النساء ثمن به تشترى المرأة وتباع بل هو عطية يدفعها الزوج عملا بالسنة والكتاب فلا يصح أن تتغالى الزوجة أو أهلها فى طلبه بل يكون على قدر الزوج واستطاعته ومعادلا لمن يماثلها من النساء

﴿ ٢ النفقة ﴾

(١) فرضت الشريعة على الزوج النفقة لأنه أقدر على الكسب من المرأة بحسب تركيب بنيته وقبوله لتحمل اعباء الكسب . واستحسنت للزوجة القيام بمصالح البيت الداخلية وتربية الأولاد كما على الزوج ان يسعى فى مصالحه ومصالحها الخارجية

(٢) النفقة الشرعية هى الطعام والكسوة والمسكن وهى لم

تقدر بمقدار محدود بل كل بنسبة حاله واقتداره كقوله تعالى (فلينفق ذو سعة من سعته) وكقوله عليه الصلاة والسلام: حق المرأة على الزوج ان يطعمها اذا طعم ويكسوها اذا اكتسى الخ.

(٣) النفقة نوعان: الأول حال وجود الزوجة فى عصمة الرجل بعد الدخول بها على شرط بقائها تحت أمره وطاعته فان نشزت (أى خرجت عن أمره وطاعته) فلانفقة لها. الثانى ينقسم الى ستة أقسام:

(١) ان يطلقها بعد الدخول بها (أى تخرج من عصمته) فلها نفقة مدة عدتها ان لم تكن حاملا فان كانت فلها نفقتها حتى تضع (تلد)

(٢) ان يطلقها قبل الدخول بها (لسبب ما) فلا نفقة لها حيث لا عدة لها انما لها نصف مافرض كقوله تعالى (وان طلقتموهن من قبل أن تمسوهن وقد فرضتم لهن فريضة فنصف مافرضتم

(٣) ان يموت وهى حامل أو غير حامل فلانفقة لها لأن نصيبها من الميراث بدل النفقة

(٤) اذا اضطررت للنشوز بسببه فعليه نفقتها

(٥) نفقة الرضاع . فان كانت مطلقة فعليه وان كانت بعد موت الزوج فعلى الورثة لكنها تسقط عنه وعن الورثة ان كان للولد مال .

(٦) نفقة الحضانه . وهى بحكم نفقة الرضاع وترتيبها

٣ (حسن المعاشرة والمعاملة)

(١) يجب على الزوج أن يعامل زوجته بالمعروف ويحسن عشرتها كما أمره الله تعالى فى قوله :

(وعاشروهن بالمعروف) . وكما أوصاه نبيه عليه الصلاة والسلام فى قوله :

(واستوصوا بالنساء خيراً فانما هن عوار عندكم) أى اقبلوا وصيتى فيهن واعملوا بها وارفقوا بهن واحسنوا عشرتهن فانما هن أمانات عندكم

(٢) على الزوج العناية بزوجته وحسن رعايته لها والمحافظة عليها واحترامها وصيانتها وان يسير معها مستقيما ولا يخونها فى أمر عملا بقوله عليه الصلاة والسلام :

(خيركم خيركم لنسائه وبناته . وأكمل المؤمنين أحسنهم

خلقاً مع زوجته . وكلكم راع (أى حافظ مؤتمن)
مسؤل عن رعيته (فى الآخرة فان وفى ما عليه من الرعاية
كان له الحظ الأوفر والا طالبه كل أحد منهم بحقه)
والرجل راع على أهل بيته وولده وهو مسؤل عنهم
(هل وفاهم حقوقهم من كسوة ونفقة وغيره كحسن العشرة
او لا) . والمرأة راعية على بيت زوجها (اي بحسن تدبير
المعيشة والنصح له والشفقه والأمانة وحفظ نفسها وماله
واطفاله) وهى مسؤله عنه (هل قامت بما عليها او لا)
(٣) عليه ان يعلمها ماتحتاج اليه فى دينها ودنياها حتى تتكمل
فى العقل والدين كما امره الرسول عليه الصلاة والسلام :
الله الله (اى اتقوا الله) فى النساء فانهن امانات عندكم فمن
لم يأمر امرأته بالصلاة ولم يعلمها (اى امور دينها) فقد
خان الله ورسوله
(٤) عليه ان يقابلها دائما باللطف وطلاقة الوجه وان يرفق
بها ويبرها ليكون ذلك دليلا على مكانتها عنده وقد حث
على ذلك عليه الصلاة والسلام فى قوله :
ان اكمل المؤمنين ايمانا احسنهم خلقا والطفهم (اى ارفقهم

وابرّهم) باهله (اى من نسائه واولاده واقاربه)

(٥) ان يراعى عهد الأمانة والمحبة والاخلاص

(٦) ان يؤديها حقها فى المأكل والملبس كعادة امثالها على قدر استطاعته وان يقضى لها حوائجها بنفسه

(٧) ان لا يكلفها فوق طاقتها من الخدمة فليس ذلك بواجب عليها بل من آدابها

(٨) ان لا يفعل او يقول ما يؤذيها او تتألم منه فذلك داع لسوء الخلق الموجب للشحناء والبغضاء

(٩) ان يسمح لها بالزيارة لوالديها ولمحارمها (اى اقاربها الذين يحرم عليهم زواجها) وان لا يصرح لها بالخروج فى الاسواق

(١٠) ان يستعمل معها الصبر على الشدة وان يكون حليما حتى بذلك يحصلا على تمام الراحة والهناء

٤

(حقوق الزوج)

الواجبة على الزوجة

(١) ينبغى ان تعرف انها كالمملوكة للزوج وكالاسير العاجز فى

يد الرجل . فلا تتصرف فى شئ من ماله الا باذنه. وقال بعض العلماء انها لا تتصرف فى مالها الا باذنه ايضا لانها كالمحجورة له .

(٢) ينبغى ان تجعل همها صلاح شأنها وتدبير بيتها

(٣) يجب على الزوجة دوام الحياء من زوجها وغض طرفها (اى عينها) امامه والطاعة لأمره والسكوت عند كلامه . والقيام عند قدومه (اى مجيئه من السفر) وخروجه (اى من المنزل) واظهار الحب له عند القرب. والسرور عند الرؤية له. والكدر لفراقه . والتعطر له ونظافة الثوب ودوام الزينة بحضرته وتركها (اي ترك الزينة) عند غيبته.

(٤) يجب ان لا تخونه لا فى ماله ولا فى نفسها .

(٥) يجب اكرام اهله واقاربه ولو بالكلام الجميل

(٦) ان تكون قانعة من زوجها بما رزقه الله وان ترى القليل منه كثيرا وان تقبل فعله بالشكر

(٧) ان تقدم حقه على حقها وحق سائر اقاربها

(٨) ان لا تتفاخر عليه بجمالها ولا تزدريه لعدم حسن صورته فلا عيب فى الرجل سوى اخلاقه وطباعه .

(٩) ان لاتصوم تطوعا الا باذنه فان فعلت جاعت وعطشت ولا يقبل الصوم منها

(١٠) ان لا تخرج من بيتها الا باذنه فان فعلت بان خرجت بغير اذنه لعنتها الملائكة حتى تتوب او ترجع

وان خرجت فمختفية تطلب المواضع الخالية دون الشوارع والأسواق . محترزه من ان يسمع غريب صوتها او يعرفها بشخصها

(١١) ان تغير على نفسها وعلى زوجها فاذا جاء صديق بعلها على الباب وليس البعل حاضرا فلا تستفهم ولا تعاوده فى الكلام

(١٢) وجوبا عليها ان تجتهد فى رضا زوجها وتجتنب سخطه ما امكن

(١٣) وان تكون عوناله على الدهر وتشاركه فى الضراء قبل السراء وتقاسمه حلو الحياة ومرها .

ه

(الطلاق)

(١) ان الشريعة السمحاء اجازت للزوجين الافتراق (الطلاق)

وهو حل العصمة لدفع ماعسى ان يحصل لهما من الضرر ان منعا منه من نحو النفور الشديد والكراهة ولأسباب اخرى كثيرة اهمها حرمان النسل اي اذا كانت الزوجة عاقر (أى لا تلد)

(٢) جعلت الشريعة سلطة الفراق بيد الرجل لتميزه عن المرأة بالتثبت وسعة البال ولأن الرجل هو المكلف بالانفاق على المرأة فلا يسمح بفراقها وضياع ما انفقه الا اذا اضطر لذلك

(٣) من العار جدا ان تسأل المرأة زوجها الطلاق بدون سبب قوي وقد نهى عن ذلك سيد الكائنات بقوله :
ايما امرأة سألت زوجها الطلاق من غير مابأس (اي من غير شدة حاجة الى ذلك) فحرام عليها (اى ممنوع عليها) رائحة الجنة وقال ابو بكر رضى الله عنه سمعت رسول الله يقول : اذا قالت المرأة لزوجها طلقنى جاءت يوم القيامة ووجهها لالحم فيه ولسانها خارج من قفاها وتهوى الى قعر جهنم وان كانت تصوم النهار وتقوم الليل دائما .

تنبيه - ان احكام الزوجية والطلاق مذكورة بالتفصيل فى كتاب الأحكام الشرعية فلتطالعها الفتاة متى شاءت الوقوف عليها .

﴿ فضل الرجال على النساء ﴾

(بدليل القرآن)

قال الله تعالى فى كتابه العزيز :

الرجال قوّامون على النساء (أى مسلطون على تأديبهن) بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم (أى فضل الرجال على النساء بما أنفقوا عليهن من المهر والنفقة)

﴿ برهان قنع به سلطان ﴾

من لطيف مايروى عن المغفور له الهامى باشا نجل ساكن الجنان عباس باشا الاول خديوى مصر ووالد صاحبة العصمة والعفة حرم الخديوى السابق المرحوم محمد باشا توفيق - والدة الجناب العالى الخديوى الحالى عباس باشا الثانى وفقه الله . انه لما أراد الدخول على عروسه (بنت السلطان عبدالمجيدخان والدمولانا السلطان عبدالحميدخان الخليفة الحالى أيده الله) أوقف حتى يستأذن له منها جريا

على عادة بنات السلاطين من انه لا يدخل على احداهن الزوج الا بعد اذنها . فلما أذن له بالدخول امتنع هو اباه واستمر على ذلك بضعة أيام فرفع الامر الى السلطان عبدالمجيد فسأله عن السبب فقال :

يامولاى ان عظمتكم أمير المؤمنين الحاكم فيهم بأحكام الكتاب المبين وقد جاء فيه :

الرجال قوّامون على النساء (لا) النساء قوامات على الرجال

فراق السلطان من شدة تمسكه بالدين وحسن رعايته لأحكامه فشكره على ذلك وأمر من ذلك الوقت بابطال تلك العادة .

وهذا من مزايا المحافظة على العمل بأصول الدين القويم .

ومما يدل قطعيا على فضل الرجال على النساء

عن كتاب المرحوم درى باشا

اعتراف بوجوب طاعة الزوج وخدمته

لما تولت الملكة فيكتوريا عرش انكلترا ثم آن وقت زواجها بابن خالها البرنس البرت احتفلوا باكليلهما كجارى

العادة

وقبل الشروع بالاكليل سألها رئيس الاساقفة ما الذى تريدتعديله من الفقرة التى تتلى على العروس فى أثناء الاكليل عندهم وفيها التعهد بطاعة زوجها وخدمته . وهذه ترجمتها :

« أتريدين يافلانه أن تتخذى هذا الرجل زوجا لك لتعيشا معاً حسب شريعة الله فى زواج طاهر . وهل تطيعينه وتحترمينه وتحبينه وتحفظينه فى المرض والصحة وتقتصرين عليه وحده مادمتما فى قيد الحياة »

ولم يسألها رئيس الاساقفة رأيها فى تعديل هذه الفقرة الا لأن البرنس البرت من رعاياها وقد أقسم يمين الطاعة لها فكيف تتعهد هى بطاعته وخدمته .

فلما سألها الاسقف رأيها فى ذلك اجابته انها تريد ان يكون زواجها كزواج سائر النساء بمقتضى شرائع كنيسة انكلترا واذا كان لايجوز لها أن تطيعه وهى ملكة فيجب عليها أن تطيعه وتخدمه وهى زوجته .

هذا مثال حسن نضربه للسيدات خصوصا المثريات لعلهن يفقهن لطاعة ازواجهن وخدمتهن .

(عن مجلة الهلال)

﴿ مثال حسن للزوجات ﴾

اشتهرت الملكة فيكتوريا بأنها رقيقة الفؤاد شديدة الشفقة على عائلتها . وقد أحبت زوجها حباً زائداً . واحترمته احتراما فائقا . وعرفت له حقوق الزوج على زوجته . وكانت فى حياتها معه لاترى فى نفسها الا زوجة بارة لاملكة قوية السلطان .

ومما يحكى عنها انها أرادت مرة ان تدخل على زوجها فى مكتبته حيث كان مشتغلا بالمطالعة فضربت الباب بيدها فسأل « من بالباب ؟ » فقالت « ملكة انكلترا » فلم يرد عليها فعاودت الضرب فكرر السؤال « من بالباب ؟ » فأجابت: زوجتك . ففتح الباب وقال لها متبسما « انى أعرف ان زوجتى فى بيتى ولكن لاأعرف ان ملكة انكلترا فيه »

وهذا خير مثال يقدم للزوجات مع أزواجهن . فان زوج أعظم ملكة فى العالم لم يرلها فى منزله الامنزلة الزوجة من الرجل . وهى لم تر لنفسها الا ذلك

عن مجلة اللواء

١

﴿ تربية الأولاد ﴾

(١) ان أهم ما يجب على البنات معرفته أمر تربية الأولاد فانهن سيصرن يوماً امهات ويرون ذلك أجل خدمة يقمن بها للوطن والانسانية

٢

﴿ تقسيم التربية ﴾

(٢) ان مثل الوالدة فى تربية ولدها مثل الزارع فى زرعه يمهد له الأرض ويبسطها ويسمدها (يسبخها) ويرويها حتى يتأصل النبت . ثم كلما نما وطال يقومه اذا رآه معوجاً ويعوله حتى يقوى ويعلو ويطيب ثمره . كذلك تفعل الأم فى ولدها بالتربية حيث تنظر الى جسده فتقويه وتنميه بالطعام والرياضة والمحافظة عليه من الآفات وتنظر الى عواطفه وقواه العقلية والأدبية فتقويها وتقوم أعوجاجها بالتهذيب . فمن ذلك تنقسم التربية الى قسمين : بدنية وعقلية

(٣) فالبدنية تكون بمراعاة الارشادات الصحية فى تربية الاطفال ونمو أعضائهم حتى اذا ما كبروا كانوا أشداء أقوياء

قادرين على الأعمال

(٤) والتربية الأدبية تكون من حيث تعويدهم من الصغر على حميد الأخلاق وجميل الطباع وتأهيلهم لتلقى العلوم والمعارف حتى يصبحوا أبناء أكفاء نافعين لانفسهم ولخدمة وطنهم وأهلهم . وهذه التربية الأولى التى يشب عليها الولد تنفعه كثيرا فى كبره .

٣

التربية البدنية

تربية الأطفال منذ الحمل

عن مرشد العائلات لحضرة الفاضل حسن افندى توفيق

مع بعض تصرف

(٥) ان العناية بتربية الأطفال وهم فى بطون أمهاتهم أمر يجب على الفتاة معرفته . لان الأم قبل ان تضع ولدها تكون أشد تعلقاً به لانه لا يزال جزءاً من جسمها مرتبطاً بدمها وبأعصابها متأثراً بانفعالاتها الجسمية والنفسية وهو متعلق تعلقا تاما بحياتها بحيث انه يصح بصحتها ويعتل باعتلالها وكما قال بقراط الحكيم

(ان حياة الطفل وهو جنين متوقفة على حياة أمه)

ولهذا وجب ذكر التعليمات الصحية التى يجب معرفتها فى زمن الحمل

٤

﴿ غذاء الحامل ﴾

(٦) لتبتعد الحامل عن الأطعمة العسرة الهضم أو المهيجة للاعصاب لانها تغير دمها فتوقعها فى الأمراض التى ربما سرت الى الجنين فأضرته

(٧) ينبغى ان تقتصر على المأكولات السهلة الهضم وتجنب الأطعمة الكثيرة الدهن أو الحامضة أو الحارة كالمتبلة بالفلفل ونحوه . ولا تكثر من المشروبات المنبهة كالقهوة والشاى

(٨) ان كل ماتأكله الحامل اوتشربه يؤثر فى دمها الذى فيه حياة جنينها فسلامتها بسلامته وضررها بضرره

(٩) للحامل ان تستعمل الأطعمة النشوية وان تشرب مغلى الارز باردا عند ظهور علامات تدل على حصول نزيف دموى

(١٠) ينبغى لها ان تتعاطى الفواكه المطبوخة ومرقة لحم العجول لتتق شر الامساك الذى يحدث وجع الرأس وضيق الصدر واضطراب النوم

(١١) ينبغى ان تدفئ اسفل البطن لتتق الاسهال . واذا احست مع الاسهال بمغص او انتفاخ فى البطن فتضع على قسم البطن قطعة صوف مدفأة واذا شعرت مع الاسهال بحمى فتستعمل المعرقات التى من اجودها شرب اللبن المغلى وهو ساخن والتدثر بالغطاء فبذلك يحصل الشفاء

٥

(ملابس الحامل)

(١٢) يلزم ان تكون ملابس الحامل واسعة ومدفئة خصوصا فى الأشهر الاخيرة من الحمل لان الملابس الضيقة تضر بجسمها وبجنينها .

(١٣) يجب عدم ضغط الصدر واسفل البطن بالملابس الضيقة لانهما يتمددان زمن الحمل فيمتنع بالمرة عن لبس الصدار الذى يعطل دورة الدم ويوقف حركة التنفس ويمنع نمو الجنين

(١٤) يتحفظ من البرد بالتدفئة باستعمال حزام من الصوف

اسفل البطن وينبغى ايضا تدفئة القدمين خصوصا زمن الشتاء

(١٥) اذا احست الحامل ببرودة فى القدمين وحرارة فى الرأس دل ذلك على عدم نظام دورة الدم ففى هذه الحالة ينبغى لها ان تشتغل بالأعمال المنزلية لتحصل لها حركة الدم

(١٦) ان برودة القدمين تحصل غالبا فى الشتاء فعند ذلك يجب مسحهما بقطعة من الاسفنج مبتلة بالماء البارد ثم تنشيفهما جيدا فبذلك يدور الدم وتتولد الحرارة

٦

(نظافة الحامل)

(١٧) على الحامل زيادة الاعتناء بنظافة بدنها خصوصا المواضع الافرازية وذلك بالماء الفاتر

(١٨) لتمتنع الحامل من كثرة الاستحمام فى اشهر الحمل الأولى اما فى الشهر السادس فيمكنها ان تستحم ولا تكرر ذلك كثيرا ولا تمكث فى الحمام طويلا لاسيما اذا كانت ضعيفة البنية لان كثيرا ما يحدث الاسقاط من الاستحمام ومن الاقامة طويلا فى مكان حار

(١٩) الاستحمام يكون بالماء الفاتر خصوصا فى الشهر الاول
والاخير من الحمل انما يحترس من مرور الهواء البارد

(٢٠) لا يجوز صحيا للحامل استعمال حمام القدم لانه مضر
بصحتها وبجنينها والاحسن غسل القدمين أو تنشيفهما جيدا

٧

(رياضة الحامل)

(٢١) ان الرياضة للحامل ضرورية جدا ففى استنشاق الهواء
الخالص صفاء دمها وجودة تنفس جنينها وبالعكس عدم
الحركة وعدم الرياضة يحدثان عند الحامل لا سيما {البكر}
كسلا وخمودا فى القوى وضعفا فى الروح . فينبغى لها
حينئذان تداوم على اشغالها العادية المنزلية . ومتى احست
بتعب تترك العمل وتستريح

(٢٢) لتتجنب التعب المفرط وتحترس من ركوب العربات التى
يرتج منها البدن وبالجملة كل عمل وكل حركة عنيفة يخشى
منها الاسقاط .

(٢٣) يلزم ان تكون حركة مشى الحامل معتدلة اما الحركات
السريعة التى ترج الجسم فضرة

(٢٤) الوثب والانحناء وحركة الذراعين القوية وتغيير مواضع الجسم عند القيام والقعود والنوم وسرعة الصعود والنزول ورفع الاشياء الثقيلة وحملها والضحك القوى والغناء والنداء بصوت عال وما أشبه ذلك كل هذه الحركات يخشى منها على الحامل فلتتجنبها

٨

(محل سكنى الحامل)

(٢٥) لتحترس الحامل من السكنى فى الاماكن الحارة او بيت ضيق لان الحامل اذا لبثت برهة طويلة فى بيت مزدحم فسد هواؤه تشعر فى الحال بحركة جنينها وربما اسقطت

(٢٦) لتتجنب ايضا الأماكن المجاورة للمستنقعات فان هواءها يضر بصحتها وحياة جنينها

(٢٧) ينبغى ان تكون غرفة نوم الحامل متسعة يتخللها الهواء والشمس لاعتدال صحتها وصحة جنينها لان الأم كالشجرة التى كلما كانت معرضة للهواء والشمس اتت بثمار طيبة بخلاف الشجرة النابتة فى سفح الجبل فانها لاتأتى الابثمار رديئة

٩

(نوم الحامل)

(٢٨) الحامل لها ميل شديد للنوم فتجد من نفسها عند الصباح ميلا لملازمة الفراش وقعودا عن القيام وهذا لا ينبغى بل تكتفى بثمان ساعات ليلا مع تقليل النوم نهارا لأنه يحدث ارقا وضعفا فى القوى الجسمية والعقلية

(٢٩) اذا اضطرت الحامل للنوم بالنهار فليكن بعد الظهر او بعد عمل تحتاج الى الراحة منه او بعد المشى او عند شعورها بوجع فى رأسها او فى اعضائها

(٣٠) ينبغى للحامل ان تسير فى احوالها بنظام وان تصرف وقت نهارها فى اعمالها المنزلية ليصح نومها ليلا وتبادر الى النوم قبل نصف الليل بساعتين او اكثر

(٣١) اما عدم انتظامها فى احوالها كتناول العشاء متأخرا او الاكثار من الأكل او النوم قبل الظهر او عدم الحركة او ضياع وقت عظيم من الليل فى المسامرات والأحاديث كل ذلك يحدث ارقا يوجب لها عدم الراحة فى النوم ليلا فتضطر للنوم نهارا

١٠

(راحة الحامل)

(٣٢) لتبتعد الحامل عن الانفعال النفسانى كالغضب والخوف والفزع والغيرة والفرح والحزن الشديدين وغير ذلك مما يؤثر على اعصابها ويغير صفاء دمها ويهيج شمائرها وحواسها لدرجة ينفعل منها الجنين فى احشائها

(٣٣) ان الانفعالات النفسانيه اشد سريانا الى الجنين من الغذاء الذى يسرى اليه من دم والدته فتؤثر وتنطبع فيه وترتسم فى مخيلته وتلازمه طول حياته

(٣٤) لتكن نفس الحامل مطمئنة راضية مسرورة ذات تصورات جميلة وخيالات حسنة ليتولد فى جنينها استعداد لحسن الخلق وجميل الطبع

١١

(بعض عوارض الحمل وعلاجها)

(٣٥) فى اثناء الحمل يحدث للحامل عوارض كثيرة منها مايؤثر عليها ومنها مايؤثر على جنينها

(١ - العوارض المؤثرة على الحامل نفسها)

(٣٦) مما تشتكى منه النساء الفتيات وقت الحمل فقد شهوة الطعام والقرف والقئ والقبض واول ما يحدث من الحمل التقزز من الأكل او من بعض انواعه فتكره الحامل الطعام وتشمئز من رائحة الطبخ خصوصا تكره طعم اللحوم ومنظرها ورائحتها وتميل الى الأطعمة المتبلة كالسلاطة وغيرها والى الفواكه ففى هذه الحالة مسموح لها بمناولة كلما تشتهى مالم يكن مضرا بصحتها فتمتنع عنه ولا خوف عليها

(٣٧) كثيرا ماتشعر الحامل من نفسها بميل الى القئ وبحموضة مستمرة فتخفيفا لهذه الحالة يمكن ان تستعمل عصير الليمون الحامض او ماء النعناع او الغازوزه. اما اذا كان القئ شديدا فيمكن ايقافه باستعمال الأغذية الباردة والمشروبات المثلجة وبعصير الليمون وبعض المياه المعدنية

(٣٨) فى حالة قبض الامعاء يستحسن تعاطى مسهل خفيف او اخذ قليل من تين البلب او الخوخ الناضج

(٣٩) تنصح الحامل بتعاطى المأكولات الملينة وتجنب اكل

الاحوم الجافة وهناك بعض عوارض لا يسع المقام ذكرها فيستشار فيها الطبيب

(٢ ـ العوارض المؤثرة على الجنين)

(٤٠) ان العوارض التى تطرأ على الحامل تحدث تأثيرا على صحة جنينها وربما كانت سببا فى هلاكه

وهذه العوارض هى الصدمات التى تقع على البطن والسقوط بشدة عند القعود

(٤١) ان كثيرا مايحصل موت الجنين من ضربة اوصدمة على البطن او من السقوط عند القعود . وان لم يمت ربما احدثت عيوبا فى خلقته

(٤٢) ان الحامل تكون منتبهة الحواس كثيرا فتهيج لادنى تأثير عقلى او انفعال نفسانى وهذا التأثير ينتقل منها الى الجنين لاتصال قوى بين اعصابهما انما ليس له فعل فى احداث بعض العاهات فى خلقة الجنين

(٤٣) فى غالب الاحيان يحصل للحامل مايسمونه العوام بالوحم وهو ميل النفس الى طلب امور اما سهلة واما صعبة المنال وهذا من التأثيرات التى لاتحدث تغيرا فى خلقة الجنين

(٤٤) من الخرافات التى تحكى ان الام اذا شاهدت فى طفلها علامة ما تدعى انها اشتهت بنا او قطعة كبد او طحال او او الخ. مما لا صحة له البته. وهذا لم يكن سوى نتيجة عوارض مختلفة تطرأ على الجنين وهو فى أحشاء والدته

١٢

(الطفل المولود حديثا)

(٤٥) ان الأم وان كانت تقاسى اتعابا ومشقة فى الحمل والم الوضع ولكنها تنسى كل ذلك عندما تقر عينها برؤية ولدها ويمتلئ قلبها فرحا باحتضانها طفلها ثمرة احشائها وفلذة كبدها

١٣

(ما ينبغى عمله للطفل حين ولادته)

(٤٦) ان اول ما ينبغى عمله للمولود حديثا يختص بالقابلة (الداية) ولكن نذكره هنا على سبيل العلم به. وهو ان تستقبل القابلة المولود بين يديها وهى جالسة امام امه وتضعه فى حضنها ثم تلقيه على جانبه موجهة وجهه نحو صدرها ليخرج الماء والمخاط الذى يكون فى فمه. وتجتهد اذا كان الطقس باردا ان تلفه بمنشفة او غيرها لحين قضاء اللازم لوالدته واذا

كان الحبل السرى على عنق الطفل فتخلصه منه ثم تبادر
الى قطعه على بعد قيراطين من بطن المولود وتضغط
فوهة السرة بعد القطع باصبعها السبابة والوسطى والابهام
من اليد اليسرى لمنع نزف الدم ثم تربطه

(٤٧) بعد انتهاء هذه العملية (المعروفة بقطع السرة) ينظف
بدن الطفل من المواد الدسمة ومن الدم المتلطخ به وذلك
باخذ زيت تدهن به اليد ويدلك به جلد الطفل واما يستعمل
صفار البيض ممزوجا بالماء كعادة بعض الناس . ثم يصب
على الطفل ماء فاتر لا تزيد حرارته عن ثمان وعشرين
درجة. واما يغمر جسمه الى صدره فى طست او اناء كبير
مرتفع الجدران فيه ماء دافى ثم تأخذ القابلة مؤخر رأسه
فى راحة كفها اليسرى وتنشف جسمه من المادة اللزجة
البيضاء بقطعة من الاسفنج ولا تغسل وجهه بماء الطست
بل بماء آخر جديد فى قطعة صغيرة من الاسفنج تمر
بها على وجهه بدون ضغط ومدة الاستحمام لا تزيد عن
خمس دقائق

(٤٨) بعد ذلك تضعه القابلة فى لفافة دافئة ليست بخشنة

وتنشفه جيداً ثم تأخذ خرقة نظيفة فتبلها بزيت الزيتون وتلفها على السرة وتلف عليها قطعة من القماش بعرض الكف على هيئة حزام

(٤٩) ثم يلبس القميص وتغطى رأسه بطاقية خفيفة واسعة . ويلزم ان تكون ملابس صدره واسعة أيضا

(٥٠) من الموافق لصالح الوالدة والولد ان لا يقدم الطفل للرضاعة بعد الولادة مباشرة ولا يؤخر عنها اكثر من عشر ساعات حتى تستريح والدته من تعب الوضع . وفى هذه الحالة يعطى للطفل بعد ساعة الولادة بعض ملاعق صغيرة من الماء الفاتر المحلى بالسكر ويكرر ذلك كل ساعة حتى تقدر الأم على ارضاعه

(٥١) بعد هذا كله يوضع فى فراشه ويغطى بغطاء خفيف

(٥٢) بعد الولادة بمدة ٢٤ ساعة يبرز الطفل مادة سوداء لزجة مجتمعة فى امعائه مدة حياته الجنينية فاذا احتبست فالواسطة المسهلة لها هى لبن الام . الذى هو أول غذاء للطفل . واذا لم تقدر الام على ارضاعه فيقطر فى فمه بعض نقط من ماء الزهر المحلى بالسكر الممزوج بالماء

١٤

﴿ تغذية الطفل ﴾

(٥٣) أوجدت عنايته تعالى فى ندى الأمهات غذاء طبيعياً يقوم بحياة أطفالهن وهذا الغذاء هو اللبن

فبعد ان كان الطفل وهو جنين فى أحشاء امه يتغذى بدمها أصبح يتغذى بهذا الدم أيضاً متحولا الى لبن بعد خروجه من ثديها فما أجل حكمة الخالق سبحانه وتعالى

(٥٤) وتغذية الطفل باللبن تسمى ارضاعه. والرضاع على خمسة أنواع : ارضاع الأم - ارضاع مختلط - ارضاع المرضعة المستأجرة - ارضاع أنثى الحيوانات - ارضاع صناعى

١٥

﴿ وجوب ارضاع الأم ولدها ﴾

(٥٥) ان لبن الام أصح غذاء من غيره وأفيد لحالة المولود وكلما كانت صحة الأم جيدة وبنيتها قوية كانت ملزمة بارضاع ولدها

(٥٦) ليس بعار على الأم ان ترضع ولدها وان كانت موسرة بل لها ان تفتخر بانها تقوم بأمر فرضه الله عليها فاذا

أمهات استحقت اللوم وذاقت من عذاب المرضعات المستأجرات وأمارتهن ألوانا وقاست آلام الحميات والعوارض التى تحصل كاحتقان الثديين

(٥٧) ان بعض النساء المترفات يمتنعن عن ارضاع اطفالهن قساوة منهن وكسلا وميلا لبقاء جمالهن وهذا خطأ وجهل منهن يستحققن عليه العقاب

(٥٨) على الأم ان تربى ولدها وتغذيه بلبنها ولا تأنف من هذا الأمر بل تعلم ان رضاع الام يفيد الولد اكثر من سواها

١٦

(ما تتبعه الأم وهى مرضع لاعتدال صحتها وصحة طفلها)

(٥٩) على الأم ان تحترس ايام النفاس مما يضر بصحتها وان تمكث فى منزلها بعد الولادة ستة اسابيع على الأقل بدون خروج وان تلبس ملابس دافئة حسب الفصول خوفا من وصول البرد اليها وافيد الملابس الصوفية تلبسها على البشرة مباشرة وعليها ان تجدد هواء قاعتها لما فى ذلك من المنفعة لصحتها ولبنها

(٦٠) لا تطيل الجلوس لان ذلك يمنع ادرار اللبن وان تجتنب

الانهماك فى الأشغال الجسمية التى تضر باعصابها

(٦١) لتبتعد عن الانفعالات النفسانية كالحزن والشوق الشديد والشهوات والخوف والفزع والغضب . واذا حصل لها شئ من ذلك تمتنع من ارضاع طفلها الى ان يهدأ بالها ثم تحلب ثديها فى وعاء صغير وترضع طفلها لان الطفل الذى يرضع عند حصول بعض هذه العوارض يكون كثير القلق ويغلبه القئ وتكون مادة افرازه خضراء اللون ويعتريه اسهال ممزوج بالدم وكثيرا ما تصيبه الحمى

(٦٢) لتعتنى الأم فى حالة غذائها ليصلح دمها فيجود لبنها وليحسن بها ان تعيش عيشة بسيطة لتجود صحتها . واذا تناولت غذاء قويا لزمها الحركة واستنشاق الهواء الجيد لأن جودة اللبن تابعة لجودة الاحوال الجسمية والنفسية ولاختيار الاطعمة الموافقة وللتوسط فى المعيشة

(٦٣) ان أنسب الاطعمة للام المرضع هو الخبز الجيد وشربة الارز أو الدقيق أو البطاطس وكذا اللبن والبيض والرشتة والقرنبيط والاسفاناخ والفول الأخضر والملوخية والباميا والرجله والقرع والخبازى وكذا الفواكه الناضجة أو

المطبوخـة . واما اللحوم فاجودها الضأن والمجول والارانب والدجاج والحمام

(٦٤) لتجتنب التوابل كالفلفل والخردل والبصـل وكذلك الكرنب واللفت والمخلل والفواكه الغـير ناضجة والفجل والخيار والبقدونس والفطائر الكثيرة الدهن وكذا لحوم الاوز والبط وام الخلول والفسيخ والبطارخ والجبن الحاد الطعم

(٦٥) ان أجود المشروبات لها الماء المذب أو المحلى بقليل من السكر واللبن والشكولاته والقهوة والشاي اذا خلطا بكثير من اللبن . فلتجتنب المشروبات مثـل الغـازوزة وماء الصودا فانها تضر بالرضيع

(٦٦) لاتتناول الأدوية الباطنية الا بأمر الطبيب لانها تؤثر على اللبن فيتأثر منها الرضيع

١٧

﴿ قواعد الرضاعة ﴾

(٦٧) اذا امتنع الطفل عن الرضاعة فربـما كانت حلمة الثدى مسدودة أوقاسـية فعلى المرضع أن تدعك الحلمة بين

أصبعين مبتلين . واذا كانت الحلمة مستورة بغشاء خفيف تضع عليها خرقة نظيفة مبتلة بماء فاتر بعد الدعك الخفيف

(٦٨) اللبن الشديد التغذية يحدث للطفل اسهالا والخفيف التغذية يحدث انهزالا .

(٦٩) يعتنى جيداً بتعويد الطفل على الرضاعة فى أوقات محدودة لتتمرن معدته فلا تطلب الرضاعة الا فى أوقاتها

(٧٠) ان مايفعله كثير من النساء من ارضاع اطفالهن كل حين خصوصاً عند صياحهم خطأ مضر بصحتهن جسمية وعقلية وبصحة أطفالهن لان الأم تفقد راحتها ليلا ونهاراً وتتعب كثيراً ويؤثر ذلك على اللبن فيغير حالته

(٧١) ان صياح الأطفال ليس لطلب الرضاعة بل كثيرا ما يكون ناشئاً من عدم الراحة أو من الوساخة أو من ألم ضيق الملابس أو خشونتها أو ابتلال الفرش أو من بعض أمراض باطنية

(٧٢) عدد الرضاعة ست مرات الى ثمانية فى كل أربع وعشرين ساعة ففى الزمن الاول يكون ارضاع الطفل كل ثلاث

ساعات وبعد ذلك تتمتع الام بالراحة ويصح لبنها
ويهضم الطفل وتحسن صحته ويقوى جسمه

(٧٣) الطفل فى حياته الأولى يكون قلق الخاطر يصيح كثيراً
ويستيقظ ليلا فالام لا تكترث بذلك ولا تعرض عليه
الثدي ولا تقوم وتدور به بل تتركه فى فراشه وتنظر
لحالته فربما كان صياحه لعدم راحته اولبرودة اولرطوبة
او لعطش فيحسن ان تعرض عليه الماء ليشرب لان اللبن
يزيد العطش الذى يكون سببا فى بكاء الرضيع والافضل
ان يكون الماء مغلى او يعطى له شراب ماء الشعير اوماء
الارز المضاف اليه قليل من الملح

فاذا عودت الام ولدها على هذه العادة الحسنة تستريح
وطفلها يسكن ولا يصيح .

(٧٤) اذا جاءت ساعة الرضاعة وكان الطفل نائما فلا يوقظ لانه
يستيقظ من نفسه متى احس بالم الجوع

١٨
(هيئة الرضاعة)

(٧٥) ان تجلس الام طفلها فى حجرها وتسنده بذراعها وتلاحظ

انفه ليتنفس ولا يترك على الثدي حتى ينام لان اللبن يبقى فى فمه ويتجبن ويحمض .

(٧٦) يغلب على الطفل القئ فى أوائل عهده حيث تقذف معدته بعض اللبن المتجبن لضيق امعائه فلاتترك الام طفلها يزدرد اللبن بسرعة لان هذا مما يساعد على القئ واذا استمر على ذلك تحقق ان معدته ليست على نظام فيستشار الطبيب

(٧٧) بعض النساء الجاهلات يعطين أطفالهن بعض الاغذية الخفيفة منذ الشهر الثانى من ولادتهم وهذا خطأ محض لان معدة الاطفال فى الاشهر الاول من حياتهم لاتقبل سوى اللبن والسوائل ولاتقدر على هضم غيرها من الاغذية فلا يجب التسرع فى تغذية الاطفال بل يداوم على رضاعتهم حتى يحل وقت غذائهم من غير الثدى .

١٩

﴿ المراضع ﴾

(٧٨) اذا حصل للام مايمنعها عن ارضاع طفلها لقلة لبنها اوعدم صلاحيته للتغذية او لمرض فيضطر الى ايجاد مرضعة فى

الحال .

(٧٩) ان انتخاب المرضعة له دخل عظيم فى صحة الطفل لان حياة الرضيع وصحته تتوقفان على حسن اختيار مرضعة له فلا يكتفى بتكليف القابلات أو المخدمين باحضار مرضعة بل يكلف أيضاً الطبيب باختبار حالتها والكشف عليها وفى بلاد اوروبا بيد كل مرضعة شهادة طبية لا يمكن قبولها الا بموجبها فحبذا لو كان ذلك فى مصر ؟

٣٠

﴿ تنبيهات لانتخاب المراضع ﴾

(٨٠) ينبغى ان يكون عمرها ليس بأقل من عشرين ولا أكثر من ثلاثين وان اتفق عمرها مع عمر أم الطفل يكون أتم وان يقرب عمر ولد المرضعة من عمر الرضيع لانه اذا سبق للمرضعة الارضاع مدة طويلة ثم أرضعت طفلا حديث الولادة يعتريه فى الغالب انتفاخ ومغص ونحو ذلك

(٨١) لا تكون المرضعة نحيلة ولا غليظة فالنحيلات قليلات اللبن والسمينات فضلا عن كسلهن يكون ثديهن رخوا ويفقد اللبن سريعاً . فينبغى ان تكون المرضعة متوسطة

الجسم وان يكون ثدياها مرفوعين متماسكين مستديرين وان تكون الحلمة مرتفعة وبشرة الثديين نظيفة ليس بها أثر جروح

(٨٢) ان تكون ذات وجه سمح وعينين صافيتين ولون شفتها أحمر ضاربا . ذات أسنان نظيفة بيضاء صحيحة البناء وان تكون سليمة من أمراض الصدر والكبد والمعدة والامراض الجلدية ومن السعال

(٨٣) من المهم مشاهدة مولود المرضعة والكشف عليه وان كان ميتاً فيسأل عن سبب موته كما ينبغى السؤال عن حالة عائلتها فربما كانت فى عائلتها أمراض معدية

(٨٤) لو تيسر امتحان لبن المرضعة بمعرفة طبيب يكون أتم

(٨٥) من علامات جودة اللبن ان يسيل بسرعة بمجرد الضغط على الحلمة وان يكون لونه أبيض لا أزرق وطعمه حلوا لا رائحة له لا يركد اذا وضع منه بعض نقط فى الماء الصافى واذا هززته امتزج باللبن واذا وضعت نقطة منه على ظفر الابهام فيتماسك ولا ينحدر بسرعة

(٨٦) تختار المرضعة التى تكون حسنة الاخلاق ذات حياء

وأدب نشيطة غير كسولة وان تكون حليمة لاحمقاء كما
أوصى بذلك النبي عليه الصلاة والسلام فى قوله (لاتسترضعوا
الحمقاء لان اللبن يعدى)

(٨٧) ينبغى عدم تغيير عادة المرضعة المماشية أى تسير على حسب
عادتها لان المرضعة الفقيرة مثلا التى تعودت على بساطة
المعيشة والكد فى طلب الرزق اذا دخلت بيتا كثير الخيرات
وأخذت نصيبا عظيما منه تردأ صحتها وتفقد لبنها بحكمة
التغيير السريع فيلزم ان تؤمر بالبساطة فى الاطعمة
والاشربة وتكلف علاوة على خدمة الطفل وترتيب فراشه
وغسل ثيابه بأن تشتغل بالاعمال المنزلية وتؤمر بالخروج
مع الطفل كل يوم الى المحلات الخلوية الجيدة الهواء لان
السكون وقلة العمل يضران بصحتها ويغيران من جودة
لبنها . ولكن لاينبغى تكليفها بمالاطاقة لها به واذا دعتها
حالة الطفل للاستيقاظ ليلا فلا تمنع نهارا من النوم طلبا
لراحة جسمها

(٨٨) أطعمة المرضعة لابد وان تكون موافقة لصحتها مدرة
للبنها وعلى سيدة المنزل ان تراقبها لكيلا تأكل مايضر

بصحتها ـ ويلزم اعطاؤها ما يكفيها لان المرضعات فى
حاجة لذلك انما بدون افراط ولا يظن ان كثرة الاكل
تزيد لبن المرضعة أوتصيره جيدا بل تضر به وتحدث
الخمول والكسل وكثرة النوم فلا ينبغى اطعامها مقدارا
زائدا من اللحم لأن الاكثار منه يعطى حدة فى طعم
اللبن ويجعل رائحته كريهة

(٨٩) يحسن ان تتناول الفواكه المطبوخة لكيلا يعتريها امساك.
والا فتتناول المسهلات بأمر الطبيب

(٩٠) يلزم ملاحظة المرضعة فى كيفية معاملتها للطفل عند
تنويمه وبكائه ولعبه ومعرفة درجة ميلها اليه وصبرها عليه
وهل يصدر ذلك منها اختيارا أواضطرارا ؟

(٩١) من المفيد ان يكون بين أم الرضيع والمرضعة ائتلاف
ووداد فان ذلك ادعى لراحة الطفل والى صرف المرضعة
جهدها فى خدمته والقيام بشؤونه

(٩٢) فى أثناء الرضاعة اذا شوهد ان الطفل نحيفا أوضعيفا
أوكثير البكاء أوكان افرازه أخضر أو كان لبن المرضعة
غير كاف فيلزم تغيير المرضعه بغيرها ولا ضرر فى ذلك

متى كانت المرضعة الثانيه صحيحة البدن جيدة اللبن .

٢١

(الارضاع الصناعى)

(٩٣) اذا تعسر على الام ارضاع طفلها وتعذر ايجاد مرضعة فتضطر للرضاعة الصناعية اى تغذية الطفل باستعمال الجهاز المعروف (بالرضاعة) الموجود بالاجزاخانات ويلزم فى هذه الحالة التقليد بالرضاعة الطبيعية والسير فيها على النظام المعهود . فينبغى فى الاوائل ان يضاف الى اللبن مقدار من الماء لتخفيفه مع تحليته بقليل من السكر ليشبه لبن الام . لان اللبن الخالص كثير الدهن والجبن ويتعب الطفل ولا تحمله معدته .

(٩٤) لبن انثى الحيوان فيه خاصية التغذية كلبن النساء وأقرب الالبان الى لبن النساء هو لبن الآتان (الحمارة) والعنز (الماعز) لاسيما اذا تعوّد الطفل على الرضاعة منها مباشرة لان الماعز أغزر لبناً من غيرها وأسهل انقياداً واكثر سكينة انما يشترط أن لا تكون متقدمة فى السن وان تكون حديثة الولادة وان تكون بيضاء اللون

(٩٥) ينبغى غلى اللبن بعد حلبه من حيوان كالماعز والبقر وقبل اعطائه للطفل منعا لحموضته ولتخليصه مما يكون فيه

٢٢

﴿ الرضاعة ﴾

(٩٦) هى زجاجة مفرطحة تتصل بفمها أنبوبة من الجلد المرن وفى طرفها الاخير حلمة من الجلد أو من العظام كسن الفيل وغيره والافضل ان تكون الحلمة رخوة

(٩٧) يلزم تنظيف زجاجة الرضاعة وغسلها بعد كل رضاعة مع تنظيف انبوبة الجلد بفرشه تشترى من الاجزاخانة ثم تملأ الزجاجه بالماء الى ان يأتى وقت الرضاعة فيفرغ الماء منها وتملأ لبنا . وكيفية ذلك ان يوضع اللبن فى الزجاجة بعد غليه وتحليته بقليل من السكر المسحوق ويصب عليه ماء خالص بمقدار الثلثين اى تكون كميه الماء ضعف كميه اللبن والاحسن ان يكون ماء الشعير لاسيما اذا كان اللبن بقريا . ويجب ان يكون اللبن فاترا وفى درجه واحدة من الحرارة فى كل مرة فان كان باردا يلزم ان يكون الماء الممزوج به ساخنا واذا كان المزيج باردا ينبغى ان توضع

الزجاجه في اناء فيه ماء ساخن واذا كان ساخنا يلزم تبريده الى الدرجة المطلوبة

(٩٨) عند الرضاعة يمزج اللبن بالماء وذلك بصب الماء الساخن على اللبن . واذا ترك الطفل حلمه الزجاجه ولم يقبلها كان ذلك دليلا على شبعه فلا يجبر على الرضاعه .

(٩٩) ينبغي رمي مابقي في الزجاجه من اللبن ولا يحسن ابقاؤه واستعماله ثانيه للرضاعه

(١٠٠) يلزم شدة الملاحظه في اختيار اللبن النقي الخالص الغير المغشوش .

(١٠١) في الشهرين الثاني والثالث من ولادة الطفل يمزج اللبن بالماء على مقدار النصف وفي الشهر الرابع تكون كمية اللبن ضعف كمية الماء أي بنسبة ثلث من الماء الى ثلثين من اللبن وفي الشهرين الخامس والسادس يعطى له اللبن خالصا واذا ظهر ان أجهزة هضمه ضعيفة يضاف الى اللبن جزأ قليل من الصمغ العربي المحلول في الماء

(١٠٢) متى قويت أجهزة هضم الطفل يحسن الابتداء باطعامه بعض الاغذية السهلة مع بقاء الرضاعة وذلك كالخبز

المقدد بغليه فى الماء مع اللبن وتحليته بقليل من السكر ويعطى له مرة أو مرتين بالنهار . واذا اعتراه اسهال يمنع عن ذلك ويعطى له مرق اللحم

(١٠٣) لاتكون ملعقة الطفل التى تعطى له بها الاغذية من المعادن بل من العظم أو القرن أو الخشب ويمتنع عما تفعله النساء الجاهلات من وضع ملعقة الطفل على أفواههن لتبريد مافيها وكذلك مضغهن الاشياء الجامدة واعطاؤها للاطفال فذلك مضر بصحتهم

٢٣

﴿ تلقيح الجدرى للطفل ﴾

(١٠٤) ان مرض الجدري يموت به كثير من الاطفال ولهذا يجب تلقيح الجدرى للطفل وقايةله من هذا المرض المعدى المشوه للوجه . وقد ألزمت الحكومة جميع الاهالى بتلقيح الاطفال بعد مضى تسعين يوما من تاريخ الولادة بمكتب الصحة بالقسم التابع له المولود

(١٠٥) فى حالة تلقيح الطفل ينبغى على الام ان لاتلبسه ثيابا دافئة كثيرا ولا تضعه فى فراش دافئ أو فى قاعة حارة

(١٠٦) عادة يحدث التلقيح عند الطفل حمى خفيفة فى جسمه وألم فى ذراعيه فلاتخاف الام من ذلك بل يلزم ان تتعهده بالنظافة وان تستعمل له الماء والملح على محل التلقيح أوالطحينة لتجفيف الجرح .

٢٤

﴿ التسنين ﴾

(١٠٧) ان زمن التسنين الذى يحصل فيه للطفل أعراض مرضية يستوجب مزيد العناية والاهتمام

(١٠٨) التسنين الطبيعى يكون بعد مضى سبعة أشهر الى ثمانية وربما كان قبل ذلك أو بعده

(١٠٩) الاعراض المرضية التى تعترى الطفل هى : وجع الرأس وألم المخ والحمى فلذلك ينبغى للام أن تتخذ الاحتياطات المانعة من أخطار تلك الاعراض وذلك بان تعود طفلها من الولادة على عدم تغطية رأسه بغطاء سميك . وعلى استنشاق الهواء الجيد فى غالب الاحيان . وأن لاتعوده على النوم فى الفراش الكثير الدفء والحرارة وان تعتنى بحالتى هضمه وافرازه وان تجتهد فى نظافته واستحمامه

٢٥

﴿ علامات التسنين ﴾

(١١٠) للتسنين علامات ـ منها ان يكون الطفل كثير القلق والغضب والحمق والصياح غزير اللعاب محمر الخدين ساخنهما ومثلهما اللثة ويميل الى أن يضع فى فمه كل ماتصل اليه يده ليعضه ويصير كثير الشعور قوي التأثر ويصحب ذلك اسهال غالبا واذا كان الاسهال قويا اومصحوبا بالدم فيؤخذ رأى الطبيب لتدارك الامر .

(١١١) بعد حصول هذه الاعراض تأتى فترة يرجع فيها الطفل لصحته الاولى ويرتاح باله ثم تعتريه فيما بعد هذه الاعراض ولذلك يلزم الام ان تنتهز هذه الفرصة لملاحظة الطفل وتسهيل التسنين بان تعطيه شيأ ليعضه لالانة لحم اللثة ومساعدة السن على البروز كحلقة من العظم اوقطعة من الجلد اللين العديم الرائحة وكالاشياء المرنة الرخوة كحلقة من (الكوتشك) اومن الجلد الرقيق المملوء هواء اوتدعك الام لحم اللثة باصبعها وتترك الطفل ليعض عليها .

(١١٢) ان طريقة تشريط لحم اللثة مضرة ولا تفيد فينبغى عدم

استعمالها. ويوجد دواء مخصوص حلو الطعم يسمى شراب ديلابار وهو مفيد جدا لتخفيف الم الاسنان ولازالة الحمى المعروفة بحمى التسنين ويمكن أن يستعاض عن هذا الدواء بالعسل الابيض بوضعه فى قطعة من الشاش خشنة ثم تدعك به لحم اللثة

(١١٣) بعد هذه الفترة ترجع الاعراض المرضية للطفل ثانية لبروز الاسنان مباشرة فيشعر الرضيع بوجع فى فكيه بحيث يمتنع عن وضع شئ فى فمه ويحمر لحم اللثة والحلق مما ويتغير لون وجهه وتعتريه حمى فى بعض الاحيان ويكون كثير القلق يميل الى النوم وتارة الى ان يحمل وطورا الى الرضاعة .

(١١٤) ينبغى للام فى زمن التسنين ان تسلى طفلها وتتركه يستنشق الهواء الخالص وان لا تجلس معه فى محل كثير الحرارة ولا تغطى رأسه بغطاء سميك كما انه يتعين عليها ان لا تتناول الاطعمة الحارة

٢٦

(فطام الطفل)

(١١٥) ان زمن الفطام يختلف باختلاف الاطفال . وآخر

وقت للرضاعة اذا تم حولين كما جاء فى قوله تعالى (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة)

(١١٦) والزمن المتوسط ١٥ شهر والاولى ان تدوم الرضاعة الى ان تظهر العلامات الدالة على قوة الجهاز الهضمى

(١١٧) ينبغى تعويد الطفل على التغذى بالاغذية السهلة من ابتداء التسنين بحيث يمكن ان تعتبر مدة التسنين زمنا لابتداء الفطام مع المداومة على الرضاعة وكلما تعود الطفل على تناول الاغذية تنقص مدة مرات الرضاعة ثم الامتناع عن ارضاع الطفل بالليل وهكذا الى ان يتم الفطام

(١١٨) أنسب الاطعمة للطفل فى ذلك الزمن لبن البقرة المخفف بالماء المحلى بقليل من السكر والخبز المهروس فى اللبن أو مصلوقة اللحم

(١١٩) لا ينبغى ان يكون الفطام فجأة كما يفعله النساء الجاهلات لان ذلك يضر بالطفل ويحدث فيه ضعفا واسهالا وارتخاء وميلا الى النوم الكثير زيادة عن التعب الذى يعتريه .

(١٢٠) اذا حصل للطفل امساك أو مغص يسق ماء محلى بالسكر أو العسل

(١٢١) الاطفال الضعيفو النمو يلزم لهم اطالة مدة الرضاعة ولا يجوز فطامهم زمن مرضهم أو توعك مزاجهم

(١٢٢) الاولى ان يكون الفطام فى فصل معتدل وافضلها فصل الخريف وينبغى الخروج به فى الاماكن النقية الهواء فذلك مفيد لصحته وداع لنسيانه الرضاعة .

(١٢٣) يجب النظام والترتيب فى اطعام الطفل بحيث يكون فى اوقات محدودة . والاهمال فى ذلك يوقع الطفل فى المرض والتعب ويدعوه للبكاء الكثير وسوء الخلق

٢٧

﴿ الطفل فى السنتين الاولتين من ولادته ﴾

(تغـذيته)

(١٢٤) بعد انتهاء الفطام يعطى الطفل بعض امراق كشربة اللبن والخبز والارز والشعرية .

(١٢٥) بعد تمام التسنين يعطى له بعض اللحوم الخالية عن الدهن بحيث تقطع قطعا صغيرة ويمنع من أكل الفطير

والحلوى لانها تحدث عسرا فى الهضم واسهالا وتكون الديدان المعوية ولا يعطى السكر الخام الا اذا كان فى غذاء أو مشروب ولا بأس باعطائه الفواكه الناضجة أو المطبوخة ويلزم ان يكون غذاؤه خاليا عن التوابل كالفلفل ونحوه

(١٢٦) يعود الطفل على الاكل فى أوقات محدودة مراعاة لصحة جسمه وراحة بدنه . وأنسب الاوقات الصباح بعد تنظيفه وقبيل الظهر وقبيل الغروب . واذا اشتكى الجوع فى خلال هذه الاوقات لا بأس من اعطائه قليلا من الفواكه المطبوخة مع كسرة عيش مقددة

(١٢٧) ان الاطفال وان كان لهم طمع وجشع لتناول كل مايلوح لهم من الاغذية الا انه من الحكمة وحسن التربية منعهم عن ذلك وتعويدهم على القناعة فى المأكل وعلى قلة الشرب . وأجود مشروب الماء اما القهوة والشاى فلا يناسبان الاطفال الا بعد مزج جزء من أحدهما بستة أجزاء من اللبن

٢٨

﴿ غسل واستحمام الطفل ونظافته ﴾

(١٢٨) ينبغى غسل جسم الطفل كل يوم بأن تبل قطعة من الاسفنج أو خرقة ناعمة بالماء الفاتر ويمسح بها جسمه ثم ينشف بمنشفة لينة اللمس ويلزم المسح بالماء على مواضع جسمه التى وصل اليها بوله أو ابرازه بحيث يكرر المسح بتكرار المرات .

(١٢٩) ينبغى استحمامه كل أسبوع مرة أو مرتين فى طست مرتفع الجدران بماء دافئ ولا يغسل وجهه بماء الطست بل بماء جديد فى قطعة صغيرة من الاسفنج اللين . ومدة الاستحمام من ١٠ الى ١٥ دقيقة وبعد ذلك يوضع فى منشفة دافئة ناعمة وينشف جيداً مع اللطف وبعد الباسه ثيابه يعرض على الثدى للرضاعة

(١٣٠) لا يصح ان يستحم فى محل بارد أو فيه تيار هواء منعاً لوصول البرد اليه . ويجب مسح جسمه بالماء الفاتر بعد استيقاظه من النوم بربع ساعة

(١٣١) استحمامه يكون فى المساء قبل نومه طلبا لراحته

(١٣٢) ان الغسل والاستحمام يساعدان على نماء الطفل ويقويان جسمه .

(١٣٣) فى الشهرين الثالث والرابع من ولادته يحسن تقليل درجة حرارة الماء بالتدريج اذا كان الهواء حاراً مع تقليل مدة الاستحمام والاسراع فى التنشيف واللبس

(١٣٤) اذا كان الطفل مريضا أو أصابه برد أو اعتراه سعال أو اسهال أو بجسمه دمامل يترك استحمامه حتى يشفى

(١٣٥) يجب نظافة ملابسه وفراشه وتغيير ثيابه وغطاء فراشه وعلى الام ملاحظة ذلك بنفسها فان الخدامات ربما قصرن فى اداء هـذا الواجب .

(١٣٦) ان الاهمال فى نظافة الطفل يحدث بعض قروح وانسلاخ فى جسمه خصوصا فى الرقبة والذراعين والوركين فيجب الابتداء بتنظيف المحـل ثم يذر عليه نشا الشمير مرارا عديدة

(١٣٧) يلزم تعويد الطفل على قضاء حاجته (من البول والبراز) فى اوقات معينة بان يدعى الى ذلك بعد استيقاظه صباحا وبعد كل ساعة ليتمرن على ذلك اما تركه يوجب له ولاهله

التعب فضلا عن وساخته وساخة ملابسه

(١٣٨) بعد اطعام الطفل يجب نظافة فمه بان توضع قطعة نظيفة من القماش مبتلة بالماء فى فمه ليغسل بها منعا لحصول امراض

(١٣٩) يلزم العناية بنظافة شعر الطفل منعا لحدوث القشور التى توجد فى الرأس بان تغسل بالماء الفاتر والصابون مع صفار البيض ثم تنشف جيدا ويكون ذلك فى المساء قبل نومه

(١٤٠) ان أهم شئ ينبغى الام الالتفات اليه التحفظ على عين طفلها من الصغر وذلك بمداومة النظافة وعدم ترك الذباب عليها لان ذلك يضر بها ضررا بليغا

(١٤١) يلزم ان تمنع الطفل عن دعك العين بالكف أو بباطن الاصابع سواء كان بها غبار اولا وبالجملة يجب عدم مس جوهر العين باليد . وتحترس من غسل العين بالماء الشديد البرودة بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ومن بقايا القذى بالعين ولذلك يحسن بالام ان تمسح عينى طفلها بعد الاستيقاظ صباحا بقطعة قماش مبتلة من الماء الفاتر حتى يزول القذى (العماص) .

٢٩

﴿ الملابس المناسبة للطفل ﴾

(١٤٢) يلزم ان تكون ملابس الطفل نظيفة جافة واسعة لا تمنع نماء جسمه ولا حركة اعضائه .

(١٤٣) ان ما تفعل النساء بمصر من لف الاطفال وربطهم برباط من الكتفين الى القدمين لفا جيدا وهذا ما يسمونه (بالقماط) عادة قبيحة تضر بحياة الطفل حيث ينشأ عن ذلك احتقان المخ وتشنج فى الاعصاب وعسر الهضم وانتفاخ البطن وضعف الاطراف خصوصا اذا مكثت فضلات الطفل فى قماطه حيث يتقرح الجلد

(١٤٤) ينبغى ان يلبس ثيابا خفيفة واسعة من القطن أو الكتان كقميص قصير الاكمام مفتوح من الخلف لا أزرار به بل يثبت بقياطين وفوق ذلك القميص صدرية بدون اكمام مفتوحة من الخلف والجانب الأيمن وفوق ذلك جلابية واسعة ذات اكمام تكون فتحتها من الخلف أيضا

(١٤٥) ينبغى ان لا يلبس لباسا بل لفافة مثلثة الشكل يلف طرفا قاعدتها حول مؤخر الطفل ويمر بالطرف الثالث

بين فخذيه ويثبت بالطرفين الآخرين من الامام بدون ضغط على جسمه ويلزم تغيير هذه اللفافة بغيرها كلما ابتلت أو اتسخت واما اللباس فلابأس به اذا تقدم الطفل فى السن وقلت مرات افرازه

(١٤٦) ينبغى ان تكون الملابس ثقيلة فى الشتاء خفيفة فى الصيف متوسطة فى الربيع والخريف وتغطى رأسه بطاقية خفيفة منعا لشدة البرودة أو الحرارة

(١٤٧) يحترس من وضع خرز أو نحوه على الطاقية حبا فى الزينة خوفاً من أن ينكسر وتصل منه قطعة لعين الطفل فيدعكها فتضر بعينه كما حصل ذلك مراراً لكثير من الاطفال

(١٤٨) يلزم استعمال المرائل البيضاء التى توضع على صدر الطفل منعا لوصول لعابه وقيئه للملابس وينبغى تغييرها بعد استعمالها لان رطوبتها تؤثر على صدر الطفل فضلا عن كراهة رائحتها وقبح منظرها

٣٠

﴿ نوم الطفل وفراشه ومكانه ﴾

(١٤٩) ان الطفل فى حاجة شديدة لكثرة النوم لاسيما الحديث

الولادة فنى الاسبوع الاول الى السادس من ولادته يقضى أغلب زمانه فى النوم حيث تنمو أعضائه ويقوى جسمه .

(١٥٠) ينبغى تعويد الطفل على النوم طول الليل وتسليته عن الاكثار منه بالنهار . وأغلب الاطفال يميلون الى النوم قبل الظهر وبعده فاذا بلغوا أواخر السنة الثانية من عمرهم يميلون الى النوم بعد الظهر فقط الى ان يبلغوا السنة الثالثة

(١٥١) ينبغى ان يكون نوم الطفل هادئا لايكدره شئ ولا يقلقه فيجب ان لاينوّم بمحل يكثر فيه اللغط . ويحترس عند نومه من أغلاق الابواب بشدة أو وقوع شئ يحدث رجته أو غيرذلك من الاشياء التى تزعج الطفل وتفزعه لان ذلك ربما يؤدى الى تشنج أعصابه أورعشة أعضائه أو الى التأتأة فى الكلام ويعيش طول حياته خائفا وجلا ضعيف الاعصاب والقوة العقلية .

(١٥٢) من الضرر ماتفعله بعض النساء الجاهلات من أخذ أطفالهن الى الافراح والمكث بهم الى مابعد نصف الليل .

(١٥٣) ينبغى ان يكون فراش الطفل مخصوص منذ ولادته أما تنويم الأم طفلها معها فى فراش واحد فعادة قبيحة مضرة زيادة على مافيها من الوساخة

(١٥٤) يلزم ان يكون الفراش مرتفعا واسعا متحركا بالارادة ليمكن نقله الى أية جهة يراد وضعه عليها

٣١

﴿ أنواع فراش الطفل ﴾

(١٥٥) للفراش ثلاثة أنواع : الارجوحه والعربة . والسرير أما الارجوحه (المرجيحة) فلا يستحسن الاطباء استعمالها لان حركاتها تؤثر على مخ الطفل وعلى عظامه ولان النوم الناشئ عن تحريكها ليس نوما طبيعيا فيلزم ابطال استعمالها .

(١٥٦) أما العربة فقد اتخذها كثير من العائلات لنوم الطفل فيها بالليل ولتفسحه بالنهار

(١٥٧) أما السرير فسواء كان من الخشب أومن المعدن يلزم ان يكون بأسفل قوائمه (أرجله) عجلات صغيرة ليسهل تحريكه بها ونقله . وان تكون به حواجز تمنع الطفل عن

الوقوع . وان يكون مرتفعا عن الارض

(١٥٨) يجب ان يكون الفراش نظيفاً جافا لا رطوبة فيه ولا رائحة ولذا ينبغى تهويته يومياً ووضعه فى الشمس .

٣٢

﴿ كيف ينام الطفل ﴾

(١٥٩) يجب ان لا يوقظ الطفل بتحريك بدنه أو ندائه بصوت عال بل يترك الى ان يستيقظ متى أراد ولا يحسن أيضاً اجباره على النوم

(١٦٠) من الخطأ ماتفعله بعض النساء الجاهلات من حمل الطفل والمشى به فى الساعات مع التلحين والغناء وضرب ظهره طلبا لنومه فان ذلك يورث فى الطفل سوء الخلق والكدر والحمق وفساد التربية .

(١٦١) فى غالب الاحيان لا تستطيع الأم صبراً على صياح ولدها فتضربه ضربة عنيفة أو تصيح فى وجهه أو تجذبه من أحد أعضائه وتشتمه وتسبه وتقول : « لعن الله من خلقك — جات العيال نائبة » وهكذا من العبارات المضحكات المبكيات » والطفل لا يزيدها الا صياحا وبكاء

وهذا من علامات الجهل والطيش فلتتجنب النساء هذه الحماقة

(١٦٢) من الضرر الذى تستحق عليه الأم العقاب هو اعطاءها الطفل شيئا يتناوله لينام بالليل مثل (أبى النوم) وذلك بدقه ومزجه بالعسل على هيئة لعوق (لحوس) للطفل وكذا بعض العقاقير المعروفة لدى العطارين (بقرطاس الاطفال) وغير ذلك من الاشياء التى يضر استعمالها بحياتهم . فلتتق الله الأمهات وليعلمن ان أطفالهن فى غنى عن استعمال تلك المعاجين الضارة

(١٦٣) أحسن طريقة لتنويم الطفل بالليل استحمامه بالماء الفاتر فى المساء قبل وضعه فى الفراش فذلك يدعوه للراحة والنوم ويزيل منه الرياح والتشنجات العصبية

(١٦٤) ينبغى تعويد الطفل على المبادرة بالنوم فى أوائل ساعات المساء لان التأخير يضعف جسمه ويسيء خلقه ويغير لون وجهه الى اصفرار

٣٣

(قاعة نوم الطفل)

(١٦٥) يلزم أن تكون قاعة نوم الطفل مرتفعة عن الأرض واسعة يتخللها النور والهواء والشمس لا تستعمل للجلوس بالنهار ولا للاعمال المنزليـة كنشر الثياب المبتلة فيها أو على نوافذها أو جمع الثياب القذرة بها كما يفعل بعض النساء الجاهلات

(١٦٦) يلزم تهوية قاعة نوم الطفل ولا توضع فيها أزهار ولا ثمار وأن تكون حيطانها بيضاء اللون أو يكون لونهـا أزرق خفيف

(١٦٧) ينبغى تقليل نور المصباح الليلى بأن يكون ناقوس السراج ملونا باللون الازرق أو الاسود الخفيف

(١٦٨) يلزم أن تكون القاعة بعيدة عن نقط المارين بالشوارع الا اذا تعود الطفل عليها

(١٦٩) لا ينبغى وضع سرير الطفل بجانب الحائط منعاً للرطوبة ولا بجانب شباك ولا باب

(١٧٠) لا يكون بقاعة النوم أشياء شديدة اللمعان أو غريبة

الشكل و ذات صوت كالساعة الدقاقة لان هذه الاشياء
تدعو الطفل الى النظر اليها وينشأ من ذلك الحول

٣٤

﴿ رياضة الطفل ﴾

(بالخروج به فى الهواء الجيد)

(١٧١) يلزم الخروج بالطفل محمولا أو راكبا الى الخلوات الواسعة
والمحلات النقية الهواء لرياضته واعتدال صحته اما تركه
بالمنزل فسبب لكثير من الامراض ومانع لنجاح تغذيته
وموجب لكسله وضعف قوته

(١٧٢) ينبغى ان يكون الخروج به فى الايام اللطيفة الهواء المعتدلة
الطقس أى لا يكون الجو حاراً ولا باردا ولا شديد الريح
ومدة الخروج تكون فى الاوائل قصيرة ثم تطول تبعا
لسن الطفل

(١٧٣) يمنع الخروج به الى المواضع الرطبة أو الضيقة أو الكريهة
الرائحة كبعض الحارات بل يرسل الى المواضع الفسيحة
المزدانة بالاشجار والزراعة . ولهذا نرى ان صحة أطفال
الارياف والقرى أحسن بكثير من صحة اطفال المدن .

(١٧٤)ان لخروج الطفل فى الهواء الجيد فوائد كثيرة حيث يزيد قوة بصره وحدة نظره وتتربى حواسه وتصوراته وتطيب نفسه ويرتاح خاطره وينشرح صدره

(١٧٥)الخروج بالطفل راكبا فى العربة التى تدفع باليد أصح وأفيد له من حمله على الذراع

٣٥

﴿ صياح الطفل ﴾

(١٧٦)ان صياح الطفل فى أوائل ولادته نافع لتمرين أجهزة التنفس وتقوية أجهزة الهضم فلا خوف عليه من ذلك

(١٧٧)ينبغى للأم ان تلاحظ أقوال طفلها وتختبر أعماله وتترقب حركاته حسب اختلاف صياحه لتعلم أسبابه ان كان ناشئاً عن الجوع أو عن البرد أوملامسة الرطوبة أو الوساخة أوعن ألم يشعر به أوعن التعب أوضغط الملابس

﴿ علامات صياح الطفل ﴾

(١٧٨)اذا كان صياح الطفل متقطعاً وينقطع بأدنى تحريك الطفل أو تغيير موضعه أو شغله بشئ فيكون دليلا على تعبه

(١٧٩) اذا كان قويا وكثيراً أو تغيرت سحنته كان دليلا على شعوره بألم اما في الباطن أو الظاهر

(١٨٠) اذا كان الطفل ضعيفاً فاقداً لشهوة الغذاء دل ذلك على مرض باطني

(١٨١) اذا كان الصياح قويا وضم الطفل فخذيه الى بطنه دل ذلك على وجع البطن

(١٨٢) اذا صاح شديداً وكان تنفسه قصيرا كان دليلا على ان به مرضا صدريا

(١٨٣) اذا صاح وكان جاف الملابس وليس جائعا ينظر الى ثيابه أو فراشه ربما تكون بها عقد تضغط على جسمه أو ليس مستريحا فى وضعه

(١٨٤) ان ما يفعله كثير من النساء الجاهلات من المبادرة لارضاع الطفل بعد كل صياح طلبا لاسكاته فعادة مضرة بصحته مسببة لسوء هضمه ولتعوده على الصياح حتى يكون اسكاته صعبا .

(١٨٥) اذا صاح الطفل فلا تظهر الأم شدة حنانها وشغفها والمبادرة اليه والاسراع فى اسكاته بالحيلة بل يحسن تركه

واظهار عدم الاكتراث به

٣٧

﴿ جلوس الطفل ووقوفه ومشيه ﴾

(١٨٦) الطفل الحديث الولادة يلزم ان يترك نائما فى فراشه وان يروض محمولا على وسادة مادام غير قادر على رفع رأسه . وغالبا يقدر على رفع رأسه اذا بلغ ستة أسابيع الى شهرين . ولا يقدر على الجلوس الا اذا بلغ خمسة أشهر . ولا تظن الام ان هذا الوقت هو أوان وقوفه فتجتهد فى ايقافه فرحا به وقصدا فى تمرينه بل يجب عليها ان تنتظر حتى يقدر أولا على الزحف ثم على الحبو ثم على الجلوس ثم على المشى

(١٨٧) لتمرين الطفل على الحبو يحسن وضعه على بساط أو غيره وتلقى اليه لعبة بعيدة كالكرة ليحبو اليها ومتى تعب جلس وشغل نفسه بالتفرج عليها أو ذهب لامه ليرتاح

(١٨٨) يلزم ان يكون محل الحبو خاليا من الاشياء التى تضر بجسم الطفل كزجاج أوابر اوشوك أودبابيس أونحو ذلك

(١٨٩) متى تمرن الطفل على الحبو وقدر عليه مال بطبيعته الى

الوقوف فني هـذه الحالة يترك هو ونفسه ولا ينبغي مساعدته

(١٩٠) أحسـن واسـطة لتمرينه على الوقوف ان تجلس الام على كرسي موضوع على طرف بساط مثلا وتتركه بعيداً عنها ثم تظهر له لعبة أو شيئاً لامعا فلا شك أنه يحبو حتى يجئ أمامها ثم يجتهد في الوقوف للحصول على اللعبة . فاذا رأت الام انه لا يقدر على الوقوف ولو بمساعدتها اياه باعطائه احـدى أصابعها فلتعلم انه لم يأت أوان وقوفه ومشـيه فتمرنه على الحبو الى أن يقوى جسمه

(١٩١) متى رأت الأم أنه قادر على الوقوف أمام الـكرسي وعلى الدوران حوله فتضـع له بجانب الـكرسي آخر ثم آخر وهكذا وتضع على الاخير شيئاً كلعبة وتترك الطفل حتى يتمرن على المشي شيئا فشيئا

(١٩٢) ان الآلة المسماة (بالمشاية) المستعملة عند كثير من العائلات تدعو الطفل لصرف قواه الجسمية للمشي في غير وقته وتضغط على صدره وكثيراً ما يتعب ويترك قدميه فيسقط معلقا فيها فتضره ولهذا يتجنب استعمالها

(١٩٣) متى كان الطفل قادراً على بعض المشى ينبغى تمرينه بأن يضع الانسان كفيه تحت أبطيه بدون ضغط ولا رفع ويتركه يمشى . اما مايفعله النساء الجاهلات والخدمة من امساك احدى ذراعيه لتمرينه على المشى فعادة قبيحة تضر بجسم الطفل وعظامه فينبغى تجنبها

(١٩٤) متى قدر الطفل على الوقوف يجب على الام ان تلبسه حذاء خفيفا سهلا مناسبا لقدميه لا ضيقا ولا واسعا. وينبغى خلعه عند تعبه أو نومه

١

﴿ التربية الأدبية ﴾

(١) يجب على الام ان تنتبه لتربيــة ولدها وهو طفل صغير ضعيف الارادة وتتعهده من ذلك الحين تارة بالأمر والنهى كالسلطان المطلق وطوراً بالحب والرفق كالصديق الحبيب حتى تكون مهابة عنده مسموعة الكلمة ومحبوبة منه ومحترمة

(٢) اذا راقبت الام ولدهــا وجــدت انه لا يبلغ من العمر نصف سنة حتى تظهر عليــه علامات الفهم وتبدو منــه

أفعال الارادة فيغضب ويبكى وقت الغضب ويرضى ويتبسم وقت الرضا . فيجب على الأم ان تتخذ ماعندها من الحكمة لتجعل ارادتها عليه وتمكن حبها فى قلبه وتنفذ كلمتها فى أمرها ونهيها له متدرجة من الأمور الصغيرة الى الكبيرة . فان طلب شيئاً لا يناسب اعطاؤه اياه تمنعه عنه ولا تطاوعه ولو بكى وصرخ صراخا شديداً حتى يرسخ فى ذهنه ان البكاء والصراخ لا ينيلانه المطلوب اذا لم ترد الوالدة ذلك . وان الطاعة خير من العناد.

(٣) اذا أصر الطفل على مسك مالا يخصه يجب ان تفهمه بقدر الطاقة ان ذلك الشيء لايخصه لكي يطيع والدته ويخضع لارادتها ولا تزال تعلمه مثل ذلك حتى تتأصل الطاعة فى نفسه وتنمو فيه مع نمو قوته العقلية .

(٤) يجب ان يكون تعليمها له بالرفق واللين لا بالغضب والعنف وان تجعل لها فى نفس ولدها طاعة مؤسسة على الحب ثابتة لاتزول . لا طاعة مبنية على الخوف لا تدوم . وذلك بان تعامله باللطف وان تقابله بوجه

باش وصدر منشرح وان يكون كلامها له بالانذار والتوبيخ مقرونا بالتأنى والهدو حتى يفهم الولد مؤداه ويقبله عن اقتناع لا عن خوف

هذا هو الحزم فى تربيـة الطفل وتأديبه والباعث على القاء الهيبة والاحترام فى فؤاده لوالدته

(٥) كما ان الوالدة حاكمة متسلطة على عقل ولدها وعواطفه يطلب منها ان تكون بمنزلة الصديق له بأن تخصص له جانبا من وقتها لملاعبته بالالعاب المختلفة ولتسليته تارة بقص القصص المفيـدة لا الحكايات الخرافية وطورا بتعليمه ما يستنير به وحثه على ما يميل اليـه طبعه حتى تتعلق نفسه بها تعلقا شديدا ويفضل مجالستها واستماع أقوالها على مجالسة من سواها فيكتسب منها ماتريد ان تلقيه فى ذهنه من الافكار والمبادى فيشب وينمو على ماتحب وترضى

(٦) ان جميع أفعال الطفل وأقواله مكتسبة من مربيته فيجب ان تكون عاقلة كاملة محافظة على الأدب والاعتـدال فى كل الاحوال ليقلدها فى أجمل الفعل وأحسن القول.

فالطفل كالمرآة ينطبع فيه كل ما يسمعه ويراه من طيب ورديء وكل ماتعود عليه من الصغر يعسر نزوله عنه فى الكبر كما قال الشاعر الحكيم :

على الام حفظ الطفل من كثرة الغذا
وان صاح فلتحفظه من كثرة الغضب
ولا تنحرف عن الاعتدال فانه
يقلدها فى العقل والقول والادب

(٧) يجب تعويد الطفل على الصفات الممدوحة التى تحبها العقلاء ومنعه عن الصفات المذمومة التى يكرهونها . فعلى والدته الصدق معه لان كذبها يعوده على الكذب لامحالة كما ان الدعاء عليه يحط من قيمتها فى عينه ويفسد آدابه وكثرة الاوامر عليه والطلبات منه تلقيه فى الحيرة والارتباك فيطلب الابتعاد عنها ويجتهد فى الفرار من أمامها ويسرع الى أصدقائه وملاعبيه

(٨) على مربية الطفل ان تعوده على عدم الغضب وذلك بأن تمنع نفسها عن أسباب غضبه فلا تصرخ فى وجهه ولا تأخذ منه شيئا بغير رضاه الا بالحيلة واللطف

(٩) على ام الطفل ان تعوده على النطق باحسن الالفاظ فلا تشتمه ولا تسبه لئلا يعتاد على ذلك

(١٠) يجب ان تعوده على فعل ماتأمره به وعلى وضع الشئ فى محله بطريقة سهلة فمثلا تضع له الاشياء التى يلعب بها فى محل واحد ثم تأمره باخذ واحد منها يلعب به وبعد اللعب تأمره بوضعه فى محله وتستمر معه على ذلك حتى يعتاد على فعله من نفسه

(١١) على الام أن تساوى بين أولادها فى العطية لتعلمهم بذلك العدل والانصاف وأن لاتعطى أحد أولادها شيئاً وتحذره أن لايخبر اخوته لئلاتعوده بذلك على البخل وحب النفس

(١٢) من أعظم واجبات الام ان تعيش مع الاب بكمال الوداد والمحبة لتكون المحبة مشتركه بين الاب والام والولد . ومتى رأى الابن أو الابنة ارتباط الام بالاب واحترامها له فلا بد ان يرتبط الابن عند مايتزوج بقرينته ويحترمها كما ان الابنة تتفق مع قرينها وتحترمه اقتداء بوالدتها

(١٣) متى قوي تمييز الطفل وقدر على فهم الكلام ينبغى تعليمه منفعة الاشياء التى عرفها بان يقال له العين لرؤية الاشياء.

والاذن لسماع الاصوات . والأنف لشم الرائحة . والاسنان لمضغ الطعام . واللسان لذوق الطعوم وللنطق بالالفاظ . واليدان لعمل الصناعات كلها. والرجلان للمشى. والطربوش لتغطية الرأس والثياب لستر البدن والزينة . والجزمة لحفظ الرجلين وهكذا حتى يعرف منافع الاشياء

(١٤) من الغلط جدا انه اذا قام الأب لتأديب ولده عارضته الأم وهذا مما يمنع فوائد تربية الولد ويحمله على الظن بان مايفعله والده معه صادر عن الغضب والانتقام لا عن حب الواجب وحسن القصد .

(١٥) من الغلط فى التربية ان الأم اذا رأت من ولدها ميلا لعمل من الاعمال النافعة منعته عنه خوف الخطر مع ان الواجب ان تعوده الاعتماد على النفس والاستقلال عن سواه وان لاتضعف عزيمته

(١٦) على الوالدة دوام ملاحظة نظافة ولدها وان لا تتركه مع خادمة او خادم يقتبس منه فاسد التربية وسيء الخلق

(١٧) من فساد التربية أن الأم تكل تربية اولادها لغيرها بدون ان تلاحظ ذلك بنفسها مع ان الأم بما اودع فيها

من الشفقة والحنو على اولادها اولى وارفق بتربيتهم وتعديل مزاجهم من كل من سواها

(١٨) ان آداب الام ومعارفها تؤثر كثيراً فى أخلاق أولادها اذ البنت الصغيرة متى رأت أمها مقبلة على مطالعة الكتب الادبية وضبط أمور البيت والاشتغال بتربية أولادها جذبتها الغيرة الى أن تكون مثل أمها . بخلاف ما اذا رأت أمها مقبلة على الزينة والتبرج واضاعة الوقت بهذر الكلام والزيارات الغير لازمة تتصور البنت ان جميع النساء كذلك فتألف هذه العادات الذميمة من صغرها. فشتان ما بين هذه الام وبين من تعتمد على آدابها وتفعل مافيه رضا بعلها وتربية أولادها

(١٩) يجب ان تتعود البنات من الصغر على مشاركة أمهاتهن فى تربية اخوتهن واخواتهن حتى تكون عادة التربية طبيعة فيهن عند الكبر

(٢٠) كل أب أو أم أهمل تربية الولد جزاؤه العقوق والاساءة . ومن النادر ان يكون الولد عاقا اذا حسنت تربيته

(٢١) ما أضر بالولد من الام الشريرة نخير له ان يموت صغيراً

من ان يعيش تحت ارادة أم شريرة والعياذ بالله.

(٢٢) ان أجل خدمة تقوم بها الام لولدها تربيته على آداب دينه وأخلاق أمته وتعليمه واجباته لربه ونبيه ووالديه وأهله وزوجته وأولاده واخوانه ودولته ووطنه الخ. ليكون قرة عين قومه وعضواً سالما نافعا فى جسم أمته عاملا بما يفيدها

٢

﴿ ادارة المنزل ﴾

﴿ والحث على مباشرة أعماله ﴾

(١) ان أخص الأعمال الواجبة على النساء مباشرة أعمال المنزل وادارة شؤونه وتدبيره

(٢) يتعين على سيدة المنزل ان تباشر أعمال بيتها بقدر الامكان سواء كان بنفسها أو بواسطة غيرها . فاذا لم يكن فى استطاعة قرينها استحضار خادمة لها تشاركها فى العمل فهى مضطرة للقيام بتلك الأعمال بنفسها

(٣) لكي تكون أعمالها مرتبة ومنتظمة ينبغى ان تقسم أهم الأعمال المنزلية على أيام الأسبوع وتقيد ذلك جيداً فى

دفترها فتجرى عمل كل يوم فى حينه

(٤) ان ربة البيت العاقلة الساهرة على شؤونه تهيء فى فكرها عند المساء جميع ما يلزم انجازه لحاجات المنزل فى الغد حتى اذا نهضت عند الصباح من فراشها تكون عالمة بجميع أعمال نهارها فلاتضيع وقتها فى الافكار واستشارة الخدم

(٥) ان السيدة التى تعرف كيف تصرف ساعات نهارها وتقسم أوقاته لا يمكن أبداً ان يتولاها الا كتئاب والمضايقة والحدة والشراسة التى توجدعند بعض النساء المنوط بهن ادارة البيوت فانهن يشقين ويشقى معهن من يباشرهن

(٦) يتعين على سيدة المنزل ان تتعلم الطبخ والخياطة ان لم يكن لمباشرة ذلك بنفسها فعلى الأقل للاحظة تؤديها عن خبرة وممارسة .

(٧) ليس من العار ان تباشر سيدة المنزل عمله بنفسها فكثير من النساء المتوسطات الحال يباشرن أعمال منزلهن بين طبخ وخياطة ولا يستعن بالخدم الا عند الحاجة القصوى

ومع ذلك تراهن أجود صحة وأنم بالا من كثيرات ممن يستسلمن الى الخدم ينهبون بيوتهن ويعثون فيه فساداً وهن بين اللهو يسعين وراء السعادة فى البطالة والكسل فلا يجدنها حتى اذا مللن من الجرى وراءها على غير طائل عدن الى وعيهن وقد استبدلن السعة بالضيق والهناء بالشقاء

(٨) اذا كانت سيدة المنزل من ذوى الحشم والخدم وجب عليها ملاحظتهم دائماً أى انها تراجع عملهم قبل تقديمه لرب البيت أو الضيوف حتى اذا رأت نقصاً تداركته بدرايتها وخبرتها

(٩) لتعلم سيدة المنزل انها هى الرأس والخدم هم الاعضاء ولا تصلح الأعضاء الا اذا صلحت الرأس

(١٠) ان كل نقص أو خلل فى عمل المنزل مسؤلة عنه سيدته ومحاسبة عليه امام زوجها والناس

(١١) ينبغى للفتيات ان يتعودن من الصغر على مشاركة أمهاتهن فى شؤون المنزل حتى تكون عالمة بذلك متى كبرت وتأهلت

(١٢) ان بعض السيدات قد أهملن هذا الدرس المفيد من

الصغر عجباً بأنفسهن واعتماداً على ان الزوج ملزم بالخدم وحسبن ان التدرب على مباشرة أعمال المنزل من الامور المحتقرة التي لا تليق الا بالخدم ولما تزوجن والتزمن بادارة بيوتهن أصبحن حيارى لا يدرين كيف يفعلن وقد فاتهم ان السيدة مكلفة على الأقل بمباشرة الخدم فى أعمالهم

(١٣) ماذا يكون الحال اذا كانت سيدة المنزل جاهلة بأعماله لاسيما اذا تركها الخدم ؟ لو فرضنا ان جميع البنات يتأهلن بأزواج قادرين على موؤنة الخدم فماذا يفعلن لو قضت صروف الدهر يوما على احداهن بالقيام بشؤون المنزل لفقر بعد غنى وكانت جاهلة بتلك الشؤون ؟ لاشك انها تمسى فى حيرة وتصبح فى بلاء وتضحى فى شقاء وعناء فتقع العائلة فى المصائب والآفات وتندم ربة البيت على مافات ولات ساعة مندم

٣

﴿ ترتيب أدوات المنزل ونظافتها ﴾

(١) لترتيب المنزل وتنظيمه فضائل كثيرة غير مزيد الجمال وحسن

المنظر أهمها صيانة الادوات المنزلية ودوام مراقبة ربة المنزل لها .

(٢) أما عدم الترتيب فأقل مضاره ضجر وتعب ربة المنزل وضياع الوقت سدى مع انها فى حاجة له

(٣) ان اختلال النظام فى المنزل من ممهدات الخراب العاجل له فلتحذر السيدة ذلك .

(٤) يلزم الانتباه الكلى للمطبخ ليكون على الدوام نظيفا وأدواته مرتبة على هيئة منتظمة حسنة المنظر

(٥) ينبغى تبييض الادوات النحاسية فى كل حين لتكون دائما نظيفة ولامعة ولا ينشأ من الطعام ضرر عند تناوله

(٦) من الواجب اخلاء الاوانى النحاسية من الطعام على الفور ونظافتها بغاية الاعتناء ووضعها بالترتيب فى محالها

(٧) يلزم كنس البيت وتنفيض أثاثه من كراسى وفروشات ودواليب وتنظيف المصابيح والشمعدانات ويكون ذلك وقت الصباح مع المواظبة يوميا

(٨) من الحزم ان تهتم السيدة بتعداد أوانى منزلها وأدواته نحاسية كانت أوفضية أو ذهبية لعدم ضياع شئ منها

(٩) يجب تنظيف خزانة المأكولات وان لا يوضع فيها شئ الا فى محله

(١٠) يجب وضع الحبوب والفواكه وغيرها بالترتيب فى المحلات المعدة لها وينتبه اليها فى كل حين لئلا يفقد منها شئ

(١١) يلزم الالتفات للغسيل فان صاحبة المنزل ملزمة بتعداد قطع الغسيل وأنواعه فيجب عليها الاحتراس من فقد شئ منها

(١٢) يجتهد فى أن لا يوسخ الملبوس كثيراً باستعماله لعدم الاضطرار لكثرة الغسل لان ذلك يستلزم زيادة المصاريف وسرعة تمزيقه

(١٣) لا تسمح السيدة بمسح الطاولات وباقى الاثاث بالفوطة بل تخصص لها أقمشة على حدتها تكون دائما جافة

(١٤) بعد جفاف الغسيل تستلمه وتفرزه بالدقة ثم تجرى تطبيقه مع خياطة ما يكون ممزقا منه فان أقل مزق فى الثوب يكبر باستعماله ويجعله غير صالح للاستعمال فيضطر لاستعاضته ببذل الدرهم

(١٥) بعد تطبيق الغسيل يكوى ما يلزم كيه وعند تمام الطى

والكى ينشر بكيفية حسنة فى محل بعيد عن رؤية الناس لتهويته ثم يوضع بالترتيب فى الدواليب المعدة له

﴿ فوائد صحية متعلقة بالمنزل ﴾

(١) يجب تجديد هواء المنزل من وقت لآخر حتى لا يفسد

(٢) يستحسن سكنى المحلات المطلقة الاهوية الجافة ولذلك تفضل سكنى الارياف على سكنى المدن المزدحمة بالسكان

(٣) من الضرورى لجودة المساكن ان يدخلها الضوء وان تكون مرتفعة لان المنخفضة المظلمة تكثر فيها الرطوبة المضرة بالصحة

(٤) لا يصح جعل المطبخ والمزيرة والمرحاض فى مكان واحد حيث تتصاعد من المرحاض روائح عفنة فتفسد المطعم والمشرب

(٥) يلزم كسح المرحاض وتنظيفه ولو فى كل سنة مرة مع استعمال حمض الفنيك أو لبن الجير لازالة الرائحة ومراعاة للصحة

(٦) لا يصح ان تكون غرفة النوم قريبة من المرحاض

(٧) يفضل ان تكون قاعة النوم خالية من الستائر وان تكون متسعة ذات نوافذ لتجديد الهواء

(٨) ينبغى تبييض قاعات النوم كل حين من الزمن مع الاعتناء بنظافتها

(٩) يجب غسل أوانى الشرب فى كل صباح وملؤها بالماء الرائق

٤

﴿ سياسة الخدم ﴾

(١) ينبغى لسيدة المنزل أن تعامل الخدم باللطف واللين ولا تخاطبهم بما يخرج عن حد الادب من ألفاظ الشتم والسباب مما يستعمله بعض الحمق القاصرات العقل من النساء فان ذلك يؤدى بالخدم فى الغالب الى التهجم على مقام سيداتهن

(٢) ان الخادمات اذا رأين من سيدة المنزل حسن الدراية فى تدبيره وادارته سلكن معها سبيل الجد والطاعة والوقار بخلاف ما اذا كانت جاهلة بأحوال منزلها فانهن يتكاسلن ويتهاملن فى تأدية واجبات الخدمة وتصبح خدمتهن عذابا بدل الراحة.

(٣) يجب على سيدة المنزل ان تراقب الخدم لان فيهم المبذر

والمتلف والسالب والناهب. وان تردعهم بأنواع الزجر والترهيب حفظاً للمال والادوات . وان تباشر أعمالهم بنفسها لانها هى المسئولة أمام زوجها عن كل مايعمل فى البيت

(٤) لتحذر السيدة العاقلة من اهمال أمر الخدم لمايترتب عليه من التبذير وخراب البيت وتبديد المتاع والاثاث فتذهب منه البركة

(٥) لاتكن سيدة المنزل صعبة ولا سهلة فى معاملة الخدم ولا مسرفة ولا مقترة لكى بذلك يهابوها ويحترموها ويحبوها ويقوموا بأداء اشغالهم طبق المرغوب .

(٦) لانتظام أعمال الخدم يجب على صاحبة المنزل أن تضع لهم خطة يومية أو اسبوعية يسيرون عليها كميزان للاعمال مع مراعاة ساعات النهار بحيث تخصص لهم وقتا للراحة

(٧) لتعلم السيدات ان أكبر محرض للخدم فى أعمال البيت ومنشط لهم سلوك ربات البيوت معهم سبيل الترتيب والنظام وتدبير الوقت ليتيسر لهم القيام بشؤون المنزل من غير ملل ولا تعب فترتاح الخدم والعائلة

﴿ موعظة حسنة ﴾

حكى ان احدى السيدات قصدت احد العباد فى عشته وشكت اليه سوء حالها وارتباك أمور المنزل عليها وزوال البركة منه ولم تعلم لذلك سببا . فوعدها العابد بالنظر فى شأنها وأمرها بالعود اليه مرة أخرى ليعطيها شيئاً تحل به فى المنزل البركة وحسن الحال . فلما عادت اليه أعطاها علبة صغيرة من الخشب مغلقة وأوصاها بحمل تلك العلبة والطواف بها فى جميع أماكن البيت صباحاً ومساء وان تستمر على ذلك مدة أسبوع ثم تردها اليه بشرط ان لا تفتحها فلما ذهبت الى بيتها وفعلت ما أمرها العابد كل صباح ومساء وقفت على أحوال الخدم وعرفت الخائن منهم والمسرف فأبعدته عن البيت وأصلحت شؤونها بحيث لم يمض الاسبوع الاول الا وقد حلت البركة فى المنزل واستقامت أحوال العائلة

ثم قصدت العابد وأعطته العلبة شاكرة له ورجته أن يبقى العلبة لديها أو يكشف لها سر هذا الامر . فقال : يا ابنتى ان الامر بسيط ليس من الاسرار فى شئ وانما

السر فى مباشرتك الامر بنفسك ثم فتح لها العلبة فاذا فيها ورقة صغيرة مكتوب عليها:

ما حك جلدك مثل ظفرك

فتول أنت جميع أمرك

ففهمت المراد ثم ودعته وانصرفت معاهدة نفسها على الدأب على تلك الموعظة الحسنة (عن ارشاد العائلات)

٥

﴿ التدبير والاقتصاد المنزلى ﴾

(١) ان سيدة المنزل ليست مطالبة بكسب المال الذى هو من شأن الرجال بل مسؤلة عن طرق انفاقه . وهى وان حسنت حالها وتمكنت من السعة وبسط العيش قادرة على ان تعاون زوجها وتزيد فى سرور العائلة ونعيمها وذلك بان تدير بنفسها حركة منزلها وتتولى مراقبة الخدم وتراعى التدبير والاقتصاد

(٢) ان تدبير شؤون المنزل علم يجب على كل سيدة معرفته اذ يترتب على العمل به سعادة العائلة وهناؤها ونمو ثروتها

(٣) ان قواعد هـذا العلم الاساسية هى الترتيب والتبصر

والنظافة وحب العمل والانتظام فى المواعيد والاخلاص للزوج . ويقتضى وجود دفتر بيد الزوجة تقيد فيه حساب الايراد والمصروف مع مراعاة ان المصروف لا يتعدى حد الايراد لكيلا يختل توازن الميزانية المنزلية اختلالا يصعب اصلاحه .

(٤) على صاحبة المنزل ان تدبر شؤونه بمعرفتها وخبرتها وتساعد قرينها فى الاقتصاد المنزلى فكم من امرأة هدمت بيتها بسوء تصرفها وكم من سيدة أحيت موات منزلها بحسن ادارتها وتدبيرها .

(٥) لا ينفع الرجل الحريص مهما سعى وجد وأحرز اذا كانت زوجته تبدد أمواله فيما لا يفيد

(٦) ان ارتقاء شأن العائلة وسعادة الرجل ومستقبل الاطفال يتوقف على حسن تدبير ربة البيت وصلاحها فالسيدة الصالحة المدبرة قوام العائلة وعمادها .

فعلى السيدات ان يفتكرن فى الصالح ويشتغلن فى النافع ويقتصدن للحاجة

٦

﴿ الحث على الاشغال اليدوية ﴾

(١) ان الاشغال اليدوية أهم ماينبغى للسيدة ان تقضى أوقاتها فيه لانها الدليل المحسوس على اجتهادها وحسن تربيتها .

(٢) أهم الاشغال اليدوية التى تحتاج اليها كل امرأة فى العالم فى حياتها الشغل بالابرة فاذا كانت فقيرة أمكنها بها اكتساب عيشها واذا كانت ربة عائلة استطاعت ان تكسو أبناءها بدون تكلف نفقة الخياطة واذا كانت غنية أمكنها قضاء جانب من الوقت فى هذا الشغل لتسليتها وسرورها لاسيما اذا قصدت بعملها مساعدة فقيرة أوفقير وكسوة مسكينة أو مسكين

(٣) اذا كان القلم سمير الكاتب . والسيف رفيق المحارب فالابرة أنيسة الفتاة فى وحدتها . ونديمتها فى غرفتها . وليست الابرة بأقل شرفا من قلم الكاتب أو سيف المحارب . فكم دفعت من برد . ووقت من حر . وأعدت للمحاربين درعا وللكتاب لباسا .

(٤) ان الابرة للمرأة الصديق الصادق وللبيت العماد الثابت

صحيفة	سطر	خطأ	صواب
٥٧	٦	ابيضا	أبيض
٥٧	١١	غطأ	غطاء
٦٠	٩	نصيحه	نصيحة
٦١	٢	وتتاصق	وتلتصق
٦١	١١	لانه	لأنها
٦٥	٢	اذا كان	اذا وجدت
٦٥	٩	حسب	بحسب
٦٧	٦	السمحاء	السمحة
٦٧	١٤	بساهل	يتساهل
٦٧	١٦	منصأنة	مصانة
٧١	٩	ترضن	ترضين
٧١	١٦	فلتنتبهن	فليتنبه
٨١	٢	الكفؤ	الكفء
٨١	٣	السمحاء	السمحة
٨٣	٢	الاوكيلا	الله وكيلا
٨٧	١	اضطررت	اضطرت

صحيفة	سطر	خطأ	صواب
٩٠	٧	مجثه	مجيئه
٩١	١٧	السمحاء	السمحة
٩٢	٤	عاقر	عاقراً
١٠٢	٤	او تنشيفهما	و تنشيفهما
١٠٢	١٧	السربعه	السريعة
١١٠	١٠	ذال	ذلك
١١٢	٦	يستحقن	يستحققن
١٠٢	٨	رضاع	ارضاع
١١٥	٩	جسيمة	جسميا
١١٥	١٠	عقلية	عقليا
١٢٢	١	اللين	اللبن
١٣٣	٤	بالتدريخ	بالتدريج
١٣٤	٧	ينبغى الأم	ينبغى للأم
١٣٨	١	مخصوص	مخصوصا
١٣٩	١٦	خلقك	خلّفك
١٤٠	٣	هواعطاءها	اعطاؤها

صحيفه	سطر	خطأ	صواب
١٤٠	١٢	والتشتجات	والتشنجات
١٤٠	١٥	الى اصفرار	الى الاصفرار
١٤٤	١٠	تضعف	تضغط
١٤٤	١٣	لاسكانه	لاسكاته
١٤٤	١٣	فمادة	عادة

﴿ تنبيـه ﴾

بعد الطبع والمراجعة وجد بعض اغلاط مطبعية لاتفوت الملتفت ولا تخلو عنها المطبوعات وتسهيلا لمعرفتها وضع هـذا الجدول ليصلح كل نسخته بحسبه وله الشكر والاجر

واجب الشكر

احمد الله كثيرا حيث وفقني لاداء هذه الخدمة الوطنية والقيام بواجب من واجبات الانسانية واشكر حضرات الادباء وارباب الأقلام الذين تفضلوا بتقريظ كتابي في الطبعة الثانية كما اني اثني على همة حضرة الفاضل مدير مطبعة اللواء وعلى اجتهاد حضرات موظفيها وجميع مستخدميها القائمين باعمالهم خير القيام .

وارجو كل من اطلع على كتابي هذا ان يتفضل فينبهني الى ما يعن له من الملاحظات وله مني جزيل الشكر ومن الله الاجر والثواب واسأله تعالى التوفيق الى طريق الخير والصواب .

علي فكري

ابن المرحوم محمد عبدالله

الحكيم

انتهى بعون الله وتم طبعه في ٤ جمادى الثانية سنة ١٣١٩

الموافق ١٨ سبتمبر سنة ١٩٠١


HD WIDENER
HW EX4X 1